



# Ma retraite ? UN NOUVEAU DÉPART !

De la vie EN ENTREPRISE VERS UNE VIE DE RETRAITÉ(E) SEREINE...

Changement de rythme, perte de son statut professionnel et de son identité sociale, peur du vide, d'être laissé(e) pour compte... Même pour ceux qui en rêvent, le départ à la retraite comporte une part de stress. C'est le début d'une nouvelle vie, qui doit être bien préparée.

« Et pour toi, c'est quand la retraite ? ». C'est une question classique dès que l'on approche la soixantaine et les réponses sont multiples. Il y a ceux qui la redoutent, ceux qui voudraient continuer à travailler, ceux qui, au contraire, l'attendent avec impatience, fatigués par la vie professionnelle... La retraite peut être le passage d'une vie bien remplie à une vie potentiellement «vide». Du jour au lendemain on perd son appartenance à son entreprise et au monde des actifs, ainsi que le lien social créé avec ses collègues. Pour éviter un trop grand choc et un saut dans l'inconnu, nous vous recommandons d'anticiper et de préparer votre départ suffisamment tôt.

**FLOW50+®** est un parcours librement modulable. Il a pour objectif de préparer sa retraite afin d'assurer une transition fluide vers cette nouvelle étape de la vie. Il vise à lever les éventuels blocages et les craintes et à **libérer tout son potentiel** pour donner **un nouveau sens à sa vie**.

## OBJECTIFS

1

Découvrir les différentes sources de sens dans la vie

2

Identifier celles qui donnent du sens à votre vie

3

Activer vos leviers pour créer votre chemin de sens

4

Trouver votre Flow

Flow 50+®

FOR AN AUTHENTIC LIFE

[www.flow50plus.com](http://www.flow50plus.com)

Selon le temps que vous souhaitez investir sur cette thématique et l'accompagnement que vous préférez (individuellement ou en groupe, en présentiel ou en virtuel), nous vous proposons 4 formats :



Ateliers de 2 heures

**« TeaTime »**

Se projeter dans la retraite



Stages de 2 jours

**« Eclipse »**

Préparer ma retraite



Voyages d'une semaine

**« Travel »**

Explorer les pistes pour ma future retraite



Accompagnement personnel

**« Coaching »**

Créer la retraite qui me ressemble

Notre programme\* s'adresse à **toute personne souhaitant préparer sa (pré)-retraite**. Il vous permet d'analyser votre situation actuelle, de comprendre ce que votre travail représente pour vous, comment vous percevez la retraite, ce qui va vous manquer, ce que vous recherchez... Nous vous aidons à changer de perspective et à vous inspirer d'autres concepts de vie, à imaginer le futur en identifiant vos sources de sens pour créer la retraite qui vous ressemble. Vous serez en mesure de définir les actions à mener pour assurer une transition sereine et vivre pleinement cette nouvelle étape de vie !

*\*basé sur la méthode LeBe « Les sources de sens et le sens de la vie » de Schnell & Becker, Université d'Innsbruck, Autriche.*



**PEGGAH  
AMIRI-CEZARD**

Quel que soit le contexte, le changement et le saut vers l'inconnu peuvent faire peur. Au cours de ma carrière, en tant que manager, j'ai eu le privilège d'accompagner des collaborateurs vers la retraite et de contribuer à transformer cette étape en source de joie et d'excitation. Le passage à la retraite est l'occasion pour vous de réaliser une sorte de bilan de compétences et de faire le point. Quels sont vos talents et vos valeurs ? Quelles activités donnent du sens à votre vie ? Comment pouvez-vous continuer à vous épanouir et à rester en forme tout en vous faisant plaisir ? Quels sont ces projets que vous avez toujours rêvé de réaliser mais pour lesquels il vous manquait le temps ou le courage ? Il y a autant de façons de vivre sa retraite qu'il y a d'êtres humains sur terre. Alors trouvons ensemble la retraite qui vous ressemble !

**JE PRENDS RENDEZ-VOUS !**

**Flow 50+**<sup>®</sup>

FOR AN AUTHENTIC LIFE

[hello@flow50plus.com](mailto:hello@flow50plus.com)