

LE TEMPS DE

SOI

Une parenthèse
pour se *retrouver*,
se *projeter*,
se *réinventer*

***Préparer sa retraite autrement* : un accompagnement individuel vivant, ludique et personnalisé**

Salarié(e)s en fin de carrière qui souhaitent :

- Faire le point sur son parcours professionnel,
- Clarifier ses envies, ses ressources et ses besoins,
- Se projeter positivement dans une nouvelle étape de vie
- Construire un projet de retraite aligné avec ses valeurs
- Préparer une transition sereine, engagée, ou active selon ses aspirations.



Un moment pour ***vous***, hors du cadre
professionnel

**Loin des bilans classiques et des
injonctions à « bien vieillir »,
cet accompagnement vous
offre un espace.**

Pour vous recentrer sur l'essentiel,

Pour redonner du sens à votre parcours,

Pour transformer l'incertitude en élan.

Une méthode unique

Le temps de soi

**Cet accompagnement repose
sur un support original conçu
sur-mesure :**

un temps pour soi introspectif
et symbolique qui invite à
explorer son passé, ses moteurs,
ses peurs, ses rêves, et à tracer
une nouvelle route vers
demain...

Le jeu devient le fil rouge de l'accompagnement et structure chaque séance à travers 5 étapes clés :

1. Le **Port** : Revenir sur ses souvenirs et ses réussites
2. L'**Ancrage** : Identifier ses valeurs et besoins actuels
3. La **Mer Ouverte** : Explorer ses peurs et représentations de la retraite
4. L'**Archipel** : Imaginer ses projets et ses élans
5. Ma **Destination** : Poser une vision claire et un plan d'action

Un accompagnement

ludique



Une approche sur-mesure

Parce que chaque histoire est unique, votre accompagnement est construit autour d'un cadre souple et évolutif que j'adapte à votre rythme, vos questionnements et votre réalité.

Au besoin, je complète les séances par des outils spécifiques (test de valeurs, accompagnement projet post-retraite, etc.).

Modalités d'accompagnement et financement

- Un ***parcours individuel*** de 2 à 3 mois, en 8 séances (soit 17h en face-à-face ou en distanciel) pour un montant de 2 000 €
- Un ***journal de bord personnalisé*** pour accompagner la réflexion entre les séances
- L'utilisation de ***cartes***, de ***symboles*** et de ***visualisations*** pour stimuler la projection
- La ***réalisation*** d'un test sur les centres d'intérêts et d'un questionnaire de personnalité
- Un ***espace*** bienveillant pour mettre en mots les enjeux, les envies et les émotions
- Une ***synthèse finale*** valorisante et mobilisable dans la durée
- Un ***financement*** possible via le Compte Personnel de Formation

Code de déontologie

Respect des personnes

Instaurer une relation basée sur l'écoute active, la bienveillance et le respect des personnes, évitant tout jugement de valeur et tout abus d'influence. S'engager dans une démarche éthique, respectueuse des lois, des droits et des devoirs.

Neutralité

Eviter les biais d'évaluations subjectives, souvent à l'origine d'autosatisfaction ou d'autodépréciation. S'appuyer sur des faits mesurables, ne pas porter de jugement.

Consentement

Clarifier les motivations à l'origine de la démarche et analyser les besoins du bénéficiaire. Le bilan est réalisé à la demande du bénéficiaire et nécessite son adhésion.

Engagement réciproque

Entretenir une relation de confiance entre consultant et bénéficiaire. Définir une méthodologie de travail, cadrée et limitée dans le temps, qui débouche sur des objectifs réalistes à atteindre. Établir les moyens destinés à favoriser l'émergence d'un projet

Développement d'un processus d'accompagnement

Le guider dans son travail d'exploration. Amener la personne à mieux comprendre ses propres modes de fonctionnement selon les contextes et mieux appréhender les éléments de la réalité, afin qu'elle devienne plus autonome dans ses choix.

Confidentialité

S'astreindre au secret professionnel et préserver la confidentialité des informations recueillies

Supplymez-Vous

COACHING & CONSEIL

Qualiopi
processus certifié

REPUBLICQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée par **AFNOR Certification**
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

Organisme certifié Qualiopi sur les bilans de compétences et actions de formation. Certificat disponible sur notre site internet et à la demande par mail.

Pour aller plus loin...

- Conseil en Evolution Professionnelle (CEP) : mon-cep.org
- Compte Personnel de Formation (CPF) : moncompteformation.gouv.fr
- Compte Personnel d'Activité (CPA) : moncompteactivite.gouv.fr
- Réseau Carif Oref (portail interrégional formation emploi) : intercariforef.org

 **LYON**

 **06 76 43 12 72**

 **VIRGINIE-RAGE.FR**

 **RAGEVIRGINIE@GMAIL.COM**

Votre référent pédagogique : Virginie RAGE
Horaires d'ouverture de l'accueil téléphonique
Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h.