

## **Centre de relation d'aide psychosociale et spirituelle Georges L. Beauchamp**

96B rue Rolland St-Onge, Gatineau (Québec) J8Y 5V2

beauchampgl1@hotmail.com

819-770-0549

### **Descriptif : La préparation à la retraite et ou à la pré- retraite.**

**Durée: 3 heures**

#### **Thèmes:**

- 1) Introduction à la retraite. Pourquoi je prends ma retraite ? Qu'est-ce qui me motive à prendre ma retraite ?
- 2) Définitions portant sur la retraite. Qu'est-ce que la retraite veut dire pour moi ?
- 3) Planifier et élaborer sa retraite. Est-ce que je connais bien ce qui m'attend à la retraite ?
- 4) Différents facteurs à considérer pour prendre sa retraite:  
sa santé ; ses économies et ses revenus ; son attitude psychologique et sa perception face à sa retraite versus le vieillissement en général de la population ; ses anciens rôles sociaux versus ses nouveaux rôles sociaux à la retraite; sa relation conjugale et familiale versus sa perception de la retraite en tant que personne retraitée.
- 5) Ses préoccupations et son devenir.
- 6) Mes besoins réels versus ma réalité biopsychosociale et spirituelle.
- 7) Planification de ses besoins et ses rêves de retraite.
- 8) Autres facteurs personnels, interpersonnels et extra personnels à considérer.

**Sujet :** Cours et atelier favorisant l'échange pratique entre les participants: plus particulièrement, aider les participants à réfléchir sur leur retraite.

**But :** Cette formation se veut une réflexion pratique sur les changements à venir pour soi et les autres dans son plan de retraite.

#### **Objectifs à atteindre :**

- ◆ Créer et maintenir un climat favorisant l'apprentissage et le bien-être ;
- ◆ Se questionner sur sa retraite, sur ses ressources et ses moyens à sa disposition ;
- ◆ Prendre conscience de ses moyens d'adaptation et développer de nouvelles stratégies plus efficaces pour faire face à sa retraite ;
- ◆ Interagir avec les autres participantes ;
- ◆ Participer activement aux exercices proposés et partager vos observations et vos perceptions sur votre réalité de retraite qui vous attend.