



L'orientation professionnelle à l'écoute de la personnalité authentique

Pour lui donner de la saveur, la retraite se prépare !
FAIRE MÉMOIRE ET VALORISER SON PARCOURS
SE PROJETER VERS L'AVENIR

Parce que la vie est précieuse et qu'elle est le plus beau cadeau, prenez le temps d'écouter de l'intérieur ce qu'elle a à vous dire pour continuer le chemin.

On aspire souvent à prendre sa retraite ou à partir en congé de fin de carrière, mais cela ne va pas toujours de soi. Cette nouvelle étape de la vie entraîne fatalement des changements d'habitudes dans la gestion du temps, des loisirs, des relations et a des effets sur sa vie quotidienne, celle du couple, de la famille...

La fin de vie professionnelle peut parfois être bousculée et nous malmener personnellement. On peut alors perdre la conscience de sa valeur et de ses ressources.

Bien préparer son départ est donc un moyen privilégié pour trouver la sérénité et le dynamisme afin de préparer une existence motivante et choisie.

La proposition d'un espace-temps personnel pour être accompagné-e dans cette transition, est un cadeau à offrir ou à s'offrir pour donner de la saveur et du sens à la vie à venir.



La prestation « **Pour lui donner de la saveur, la retraite se prépare !** » est composée de deux modules distincts faisant partie d'une même dynamique :

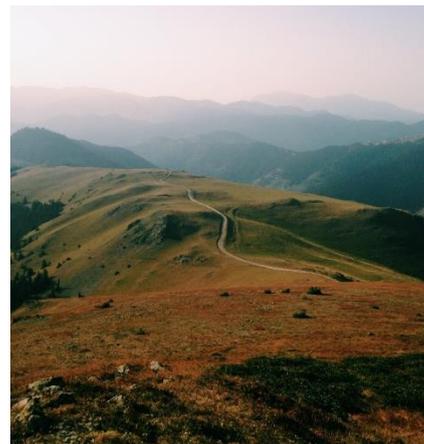
- ◆ **Le module « Valoriser son parcours professionnel »** vise à redécouvrir la richesse du chemin parcouru et d'en garder une trace.
- ◆ **Le module « Projet de vie pour la retraite »** ambitionne de donner de la sérénité, du dynamisme pour se projeter dans la vie nouvelle, alors que l'avenir peut paraître encore flou ou quelque peu inconnu !

L'objectif du module « VALORISER SA VIE PROFESSIONNELLE » :

Ce travail s'appuie sur la notion de projet de vie, qui considère qu'une phase vécue prépare la suivante. Relire permet d'accueillir de la reconnaissance et facilite la préparation d'une nouvelle étape...

Vous allez :

- prendre le temps pour raconter votre histoire professionnelle et accueillir les émotions vécues
- donner de la valeur au chemin parcouru en vous appropriant les réussites, vos atouts et les ressources qui ont été des appuis pour traverser les difficultés
- renforcer votre confiance en vous pour préparer une nouvelle expérience de vie
- accessoirement, pouvoir transmettre votre expérience, vos savoir-faire à vos proches ou à des personnes pouvant en bénéficier



Le public concerné : toute personne qui désire partir en retraite ou en congé de préretraite.

Le moment idéal : quelques mois ou années avant le départ, le bon moment pour s'y préparer est personnel !

En amont : la personne envoie un CV pour préparer le consultant et favoriser le temps d'échange.

Le déroulement : deux rencontres choisies à la convenance de la personne :

- **1^{ère} rencontre**, échange guidé par le consultant. L'objectif est de prendre le temps pour faire mémoire des temps forts, significatifs de la vie professionnelle. Cela dure une demi-journée **(3h/3h30)**. Le consultant prend quelques notes en vue d'une page synthétique écrite.

Entre les 2 rencontres :

- ✓ La personne peut chercher, si elle le souhaite, des photos, des citations, recueillir des témoignages de collègues... pour enrichir la trace écrite.
- ✓ Le consultant rédige un texte synthétique
- **2^{ème} rencontre**, le consultant présente son texte et, avec la personne, intègre les photos, citations, témoignages... (s'il y en a) pour une mise en forme finale **(1h/1h30)**. Le texte est envoyé sous format numérique.

A l'issue du module, vous aurez :

- ✓ Pris le temps de mettre en valeur votre parcours professionnel et de vous approprier la richesse du vécu
- ✓ Déposé les différentes émotions pour avoir l'esprit dégagé et s'ouvrir sur l' « à-venir »
- ✓ Ancré le meilleur de votre histoire professionnelle et fortifié la confiance pour envisager la transition dans une nouvelle perspective
- ✓ Une trace écrite et synthétique des atouts de ce parcours.

Le coût : **600€ HT** Le financement peut être une participation ou une offre de l'entreprise, de collègues, du Comité Social et Economique...

L'objectif du module « PROJET DE VIE POUR LA RETRAITE »

Il vise à s'autoriser et à oser l'expression de ses aspirations, priorités et enjeux pour cette nouvelle étape de vie. Se projeter avec motivation et sérénité dans cet à-venir pouvant paraître encore flou ou inconnu !

Ce travail s'appuie sur la notion de visualisation, d'équilibre et d'alignement personnel à ses valeurs.

Ce temps permet :

- l'émergence d'aspirations ou de besoins de réalisation personnelle en cohérence avec ses valeurs : *transmettre, faire du bénévolat, voyager, prendre soin de ses petits-enfants, changer d'habitation, de région, pratiquer du sport, participer à des projets collaboratifs, cultiver son jardin, faire une activité artistique ou créative...*
- un élan motivant qui donnera du sens au futur
- des axes pour tester un nouvel équilibre souhaité, un rythme et des activités choisis
- la décision de premiers petits pas à accomplir pour avancer dans ses désirs de nouvelle vie
- pour certains, les moyens de faire le deuil d'une réalité ou de dépasser la nostalgie du passé



Le public concerné : toute personne qui se prépare à partir en retraite ou en congé de pré retraite.

Le moment idéal : au bon moment pour la personne, cela peut être plusieurs semaines, mois ou années, c'est très personnel !

Le déroulement :

- Une demi-journée (3h)
Un temps d'échange sur les aspirations et besoins à l'aide de moyens facilitant l'expression
Un temps pour penser ses aspirations et priorités pour la vie future et les idées pour leur mise en œuvre
Un temps de choix des premiers petits pas possibles
- Un retour sur les premières démarches entreprises (1h/1h30)
Prendre le temps pour échanger sur les premiers petits pas vécus et les ressentis ou questions qui s'en suivent dans cette préparation vers la nouvelle vie !

A l'issue du module, vous aurez :

- ✓ Une clarification des aspirations pour une vie ayant du sens
- ✓ Des repères personnalisés pour bien vivre le changement
- ✓ Des idées de démarches pour préparer et vous projeter paisiblement
- ✓ Un petit document imagé des aspirations et projets

Le coût : 600€ HT Le financement peut être une participation ou un cadeau de l'entreprise, des collègues, du Comité Social et Economique. ...

Les dates : à prévoir d'un commun accord

Le lieu : au Cabinet Cap de Vie, (Anse) pour la confidentialité. Un autre lieu peut être décidé d'un commun accord.

Cap de Vie, Orientation scolaire et transitions professionnelles www.capdevie.fr

Présentation de l'intervenante

« Ce qui m'a toujours animée, c'est d'accompagner les personnes dans leur période de transition afin qu'elles mobilisent leurs ressources, s'acheminent davantage vers une existence fidèle à leurs valeurs et soient alors plus en vie. »



Véronique Antonioli : www.capdevie.fr v.antonioli@capdevie.fr

N° de tél : 06 86 66 96 36

- Diplômée de Sciences Politiques et de Sciences Sociales du Travail
- Accompagnante des transitions personnelles et professionnelles depuis l'année 2000 et consultante en évolution et transition professionnelle et orientation scolaire depuis 2012.
- Praticienne de l'analyse de la personnalité professionnelle depuis 2012 (Analyse de la personnalité professionnelle A2P)
- Certifiée de l'ADVP : activation du développement vocationnel (professionnel) et personnel depuis 2012 (Association Trouver/Créer) <https://www.trouver-creer.org/>
- Formée à l'outil de pratique narrative « L'arbre de vie » de *Dina Scherrer* <http://www.dinascherrer.com/>
- Co-auteure du Photolangage® Entretien d'orientation scolaire et d'évolution professionnelle, *Pour faciliter la réflexion, les choix et la parole* (Edition Chroniques sociales-2017) <https://photolangage-orientation-transitionpro.fr/>
- Fondatrice de l'organisme **Cap de Vie** certifié Qualiopi pour les actions de bilan de compétences par ICPF, Juin 2020.