



WEEK-END
EXPÉRIENCE **RETRAITE**

2019 – 9^e ÉDITION

VOLET PSYCHOSOCIAL
Délices et pièges de la retraite



VOTRE CONFÉRENCIÈRE

Marie-Paule Dessaint,
Ph. D. en sciences de l'éducation

Fille de médecin, Marie-Paule Dessaint est docteure en sciences de l'éducation et spécialiste des transitions de vie, de la retraite et du vieillissement. Formatrice et auteure spécialisée depuis 30 ans dans la préparation à la retraite, elle donne des conférences, anime des stages de préparation à la retraite et des ateliers consacrés à la mémoire, au sommeil et aux relectures de vie. Elle est l'auteure de plusieurs livres dont :

Quoi faire à la retraite – 8 secteurs d'activités 

Cap sur la retraite – 25 points de repère pour franchir les transitions 

Pour en savoir plus, **CLIQUEZ ICI** 

LE CONTENU DE VOTRE FORMATION EN QUELQUES QUESTIONS

- / Quels sont les besoins innés et universels qui rendent une personne heureuse et épanouie au travail et que vous devriez idéalement retrouver (recréer) une fois à la retraite ?
- / Quels sont les principaux irritants du travail dont la retraite vous débarrassera (les « délices »).
- / Pourquoi hésitez-vous à partir et pourquoi allez-vous aimer votre retraite une fois que vous y serez bien installé ?
- / Comment se passe habituellement la transition entre le départ à la retraite et l'adaptation à cette « vie en plus » ?
- / Qu'est-ce que la « zone neutre » de la transition et quels sont les risques si vous l'escamotez ?
- / Le retour du couple à la maison : bonheur retrouvé ou « péril en la demeure » ?

LE CONTENU DE VOTRE FORMATION EN QUELQUES QUESTIONS

- / Après une période de repos et d'exploration, au début de la retraite : comment pourriez-vous sélectionner vos activités dans le grand terrain de jeu et d'aventure de la retraite afin de rester vif et alerte physiquement et mentalement, et heureux malgré le vieillissement ?
- / Un face à face avec soi est indispensable avant de vous lancer dans l'action pour ne pas partir dans toutes les directions. Il est important de vous demander, par exemple
 - Qui suis-je donc, sous mes masques sociaux et professionnels ?
 - Quelle est ma personnalité dominante?
 - Quels sont les rêves et les projets que j'ai dû mettre en veilleuse pour me consacrer à ma vie professionnelle, que je veux réactiver ?
- / Quels sont les « outils » nécessaires pour vous préparer, puis vous lancer dans la retraite... tout en douceur.