

## Plan de formation

Titre de l'activité : Volet psychologique de la retraite

Durée prévue : 3 heures (avec pause 10 minutes)

Participants visés : travailleurs de 1 à 3 ans avant la retraite ou en 1ère année

---

### Objectifs

Favoriser la réflexion et offrir un espace d'échange afin d'aider les participants à :

- Comprendre ce qui va changer.
- Définir quel sens donner à sa retraite.
- Identifier les actions à mettre en place pour vivre une retraite active et épanouie.

### Résultats

Au terme de cette formation, vous serez en mesure de :

- Connaître les étapes d'une transition vers la retraite, ce qui va changer et identifier où on se situe dans cette transition.
- Connaître les principales dimensions de la santé favorisant un mode de vie sain et actif à la retraite.
- Explorer vos peurs, vos craintes et vos inquiétudes qui influencent le passage vers une vie épanouie à la retraite pour mieux agir sur celles-ci.
- Comprendre les phases de la retraite et leurs aspects psychosociaux pour être mieux préparé.
- Favoriser la réflexion sur des actions concrètes pour se construire une retraite active et épanouie.
- Amorcer une réflexion sur des stratégies à mettre en œuvre dès maintenant, tout en explorant ses intérêts et ses talents.

**Participants:** maximum 15

**Méthodologie retenue :**

- Exposés magistraux
- Ateliers de travail en équipe
- Exercices pratiques
- Exposés interactifs
- Autres

### Formateur

Claudine Ducharme est infirmière, coach professionnelle, conférencière et formatrice, elle est Présidente de **Nouveau Sommet**.

**Nouveau Sommet** est l'aboutissement d'un parcours professionnel de plus de 30 années d'expérience dans le domaine de la santé, des services-conseils aux entreprises et de services de coaching professionnel. Mme Ducharme se spécialise dans l'accompagnement des personnes de cinquante ans et plus en transition vers une pré-retraite ou la retraite. à se donner les moyens de **vivre une vie active et passionnante**. Grâce à une démarche de coaching individuel et de formation, elle aide les futurs retraités à faire des choix éclairés et à se donner les moyens de s'investir et de s'épanouir.

Son approche est axée sur l'écoute et la découverte des valeurs, des talents et des aspirations de ses clients. Elle les aide à clarifier leur cheminement, établir leur plan de match et identifier les actions concrètes et significatives qu'ils peuvent mettre en place pour vivre une retraite épanouie et enrichissante.

### Lieu de la formation

Association Midi-Quarante  
3100 boul. de la Concorde est, Local 207  
Centre Duvernay 2<sup>e</sup> étage  
Laval (Québec) H7E 2B8

Stationnement gratuit disponible.

### Prix

Le prix par participant est de 40\$ (+ taxes). Le prix inclut le cahier de formation.

### Politique d'annulation

Dans le cas où vous souhaitez annuler la formation, vous devez nous en aviser 10 jours avant le début de la première formation. Dans le cas contraire, aucun remboursement ne sera possible. En cas d'absence à la formation celle-ci est non remboursable.

### Rencontres individuelles

Chaque participant a la possibilité de rencontrer un conseiller ou une conseillère en emploi de Mdi40 gratuitement sur rendez-vous pour une période de 2 heures en consultation privée.

### Contact :

Francine Bouchard, MBA

450-664-0711 [bouchardf@assmq.com](mailto:bouchardf@assmq.com) ou

Robert Lanoix

450-664-0711 [lanoixr@assmq.com](mailto:lanoixr@assmq.com)

Avec la participation financière de :

Québec 