

# Accompagner les séniors vers une nouvelle étape de leur vie : l'après travail



La méthodologie proposée dans ce stage vous permettra de repérer avec la personne ce qui (re) devient essentiel à sa réalisation, dans cette phase de l'après-travail, mais aussi à sa construction pour elle-même et pour et avec les autres.

## Pré-requis

Aucun pré-requis



## Temps

14h

## Prix Inter

[Cliquez ici pour le détail](#)

## Prix intra

Nous consulter pour un devis

## ● Objectifs pédagogiques

- Accompagner les seniors dans la transition entre activité professionnelle et nouvelle étape de vie
- Identifier et valoriser le parcours professionnel et personnel de la personne accompagnée, pour renforcer son sentiment d'accomplissement et de légitimité.
- Favoriser une représentation positive et ouverte pour une nouvelle étape de vie, un nouveau projet
- Aider à faire émerger un projet de vie ou d'activité aligné avec ses valeurs, aspirations, fil rouge biographique
- Utiliser des outils concrets et expérientiels pour soutenir la construction de ce projet et son passage à l'action.

## Contenu

### 1. Reconnaître, honorer et valoriser le parcours

- Accueillir le récit biographique et faire émerger le fil conducteur de la vie professionnelle.
- Identifier les phases-clés, apprentissages et forces révélées au fil du parcours.
- Découvrir la singularité et la contribution de chaque personne.
- Pratiquer l'écoute active et émerveillée du récit de l'autre.
- Utiliser des supports de valorisation : ateliers d'écriture, ligne de vie, documents collaboratifs.

### 2. Redéfinir sa représentation de la retraite et de l'activité

- Partager les représentations sociales et personnelles du travail et de la retraite.
- Identifier les valeurs, envies et priorités actuelles : équilibre, temps, utilité, plaisir.
- Explorer les nouvelles formes d'activité : transmission, engagement, entrepreneuriat, accompagnement, création.
- Prendre conscience des enjeux du temps et du rythme de vie.
- Formuler sa vision personnelle de la nouvelle étape : "Je reste acteur·rice de ma vie et de la société."
- Élaborer un support écrit ou visuel : « Mes essentiels et priorités pour la suite ».

### 3. Faire émerger un projet porteur de sens

- Utiliser des outils de créativité et d'introspection (méditations guidées, cartes d'inspiration, visualisations).
- Identifier et transformer les croyances limitantes liées à l'âge, à la légitimité ou au changement.
- Clarifier un projet de vie ou d'activité : reconversion, engagement, accompagnement, création, mentorat...
- Construire un plan d'action progressif, avec des étapes concrètes et motivantes.
- Dynamiser la démarche grâce au jeu Horakles, inspiré du parcours du héros.
- Définir son "club de vie" : un réseau de soutien et de partage autour de son projet

## Public

Tout professionnel de l'accompagnement

## Méthodes

La méthodologie des récits de vie proposée dans ce stage vous permettra de repérer avec la personne ce qui (re) devient essentiel à sa réalisation, dans ce nouvel espace –temps de l'après travail, mais aussi à sa construction pour elle-même et pour et avec les autres. Rôle, statut, identité, place... sont des concepts qui vont venir nourrir vos réflexions et les échanges et les échanges avec le groupe.

## Intervenante

### Isabelle Groneman

Formatrice expérimentée, formée en communication, coaching systémique et approches narratives, Isabelle accompagne depuis des années les transitions humaines. Elle s'appuie sur plus de 20 ans d'expérience de l'accompagnement en formation, coaching, analyse de pratiques, et de (co-) développement des personnes et des organisations sur les questions de connaissance de soi, communication et management.

01 84 78 18 10 | [contact@le-patio-formation.fr](mailto:contact@le-patio-formation.fr) | [www.le-patio-formation.fr](http://www.le-patio-formation.fr) | 40 rue Salvador Allende 92000 Nanterre

Les formations du PATIO Formation sont accessibles avec assistance aux personnes en situation de handicap. Notre équipe est à leur disposition pour tout renseignement ou assistance à ce sujet.