

- Format en visio -

Bientôt la retraite ! En route pour une nouvelle vie !

Janvier

24

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous désirez apprendre à mieux vous connaître pour aborder cette nouvelle vie avec enthousiasme ?

Programme

- Où en êtes-vous aujourd'hui ?
- Découvrir vos besoins, vos ressources
- Qui êtes-vous maintenant que vous approchez de la retraite ?
- Comment donner du sens au temps libre ?
- Comment conserver la santé ?
- Gérer le stress du passage à la retraite
- Les bonnes attitudes et bonnes habitudes
- Élaborer son nouveau plan de vie

