

RESSOURCEMENT SENIORS



La période active de 50 à 65 ans est précieuse pour entretenir son capital santé-vitalité, qui permettra ultérieurement de profiter d'une retraite active, en pleine possession de ses moyens. A court terme, elle permet aux personnes d'entretenir vitalité, motivation et curiosité, ouverture sur le monde et capacité à impulser le changement, d'apporter une contribution de qualité à la communauté, de transmettre l'expérience accumulée à la génération montante.

Objectifs :

- changer le regard sur soi et valoriser son expérience
- combiner expérience et adaptabilité
- favoriser le dialogue des générations
- rendre l'extension de la durée de travail plus attractive
- stimuler les participants et leur faire retrouver une plus grande vitalité
- accroître leur motivation à contribuer et leur plaisir d'agir
- développer des relations aux autres plus stimulantes, aussi bien dans le cadre professionnel qu'extra professionnel
- avoir une vision plus constructive de l'avenir et un chemin de vie plus attractif

Méthodologie :

- Apports théoriques sur la physiologie, nombreux exercices (communication, créativité, relaxation, stimulation, ...), tests, travail en petits groupes, partage, coaching personnalisé, plan d'action individuel. Grâce à l'expérience accumulée par l'accompagnement de milliers de stagiaires et la formation de très nombreux professionnels de la santé, les participants découvriront par l'expérimentation et le parcours proposé des façons enrichissantes de se stimuler et de valoriser leurs ressources.

Public concerné :

Seniors actifs ou en transition

Modalités :

Module 3 jours en journées d'études, en Région Parisienne. L'adresse sera fournie après l'inscription.

Groupe de 12 personnes au maximum.

Durée : 3 jours

Animateur : Edouard STACKE

Tarif : 1.250 € HT, (1.495 € TTC) incluant la formation, le document pédagogique, l'hébergement en journée d'étude pour les trois jours (café d'accueil, pause et déjeuner).

Particuliers : 680 € TTC

Règlement en totalité à l'inscription, par chèque à l'ordre de 100 Ways



PROGRAMME DETAILLE

Jour 1 : « Prendre le temps du bilan »

09h30 : Accueil des participants, recueil des attentes, validation des objectifs
10h30 : Bilan carrière (itinéraire professionnel et étapes clés, identification des acquis, pistes d'évolution). Bilan santé-vitalité et forme
13h00 : Déjeuner
14h00 : Inventaire des motivations, Tests et feed-back
15h45 : Pause
16h00 : Inventaire vision du monde et style de vie,
17h30 : Ebauche d'un projet de vie
18h00 : Exercices de gymnastique chinoise
18h30 : Synthèse

Jour 2 : « Développer sa vitalité »

08h30 : La santé : gestion du stress et vitalité, présentation des principes de la gestion du stress, des bases de l'équilibre alimentaire (permettant de revisiter les habitudes alimentaires)
10h30 : Pause
10h45 : Les pratiques de gestion du stress (relaxation, respiration apaisante et stimulante, étirements doux pour regagner souplesse et vitalité)
13h00 : Déjeuner
14h00 : Exploration/inventaire de la qualité et la quantité de sommeil, de la qualité de la mémoire.
15h00 : Présentation des mécanismes du sommeil, de la mémoire et des moyens d'amélioration
16h15 : Pause
16h30 : Entraînement à la mémorisation (lecture de textes/ mémorisation de liste de mots, de figures simples et complexes)
19h00 : Synthèse : pistes d'actions pour développer sa vitalité au travers du sport, des loisirs, des passions

Jour 3 : « Enrichir ses relations »

08h30 : S'exposer, parler de soi, découvrir d'autres facettes de soi. Etre curieux des autres, poser des questions, la dynamique des émotions et l'empathie
10h30 : Pause
10h45 : Sortir des routines et s'extérioriser, développer son réseau de relations
13h00 : Déjeuner
14h00 : Elargir le champ des possibles : développer sa créativité, analyser les situations et la diversité des angles de vue
15h00 : Investir des nouveaux champs stimulants (Etudes, loisirs, voyages, lectures, rencontres...), approfondir/ l'élargir ses compétences professionnelles. Valoriser son expérience, la faire partager
16h00 : Pause
16h15 : Réorienter style de vie et projet de vie, rôles et contributions, redéfinir ses orientations personnelle et professionnelle. Facteurs clé de succès et anticipation des obstacles pour faire aboutir sa démarche.
18h00 : Finalisation des plans d'actions, Synthèse générale, évaluation
19h00 : Clôture

