

La retraite, un temps pour vivre

M^{me} Dominique Wohlhauser, psychologue FSP-psychothérapeute ASP et d'autres intervenants

Objectifs

A la fin de ces séminaires, les participant-e-s seront en mesure de/d' :

- Anticiper la vie post-professionnelle aux niveaux financier et légal.
- Anticiper la vie post-professionnelle par rapport à leur santé physique mais également par rapport à leur bien-être psychologie.
- Anticiper la vie post-professionnelle au niveau de la gestion de leur temps libre et de leur temps partagé.
- Anticiper la vie post-professionnelle au niveau des relations amicales, du couple et de son réseau (solitude).
- Choisir son rôle de retraité-e-s dans la société et par rapport aux autres générations.
- Vivre au mieux ce changement, ce passage de la vie (changement, crise, rupture).

Public-cible

Les personnes ayant l'intention de prendre leur retraite d'ici un an et demi et souhaitant la préparer

Nombre

20 personnes

Dates, horaires et lieu :

29 novembre 2023, de 8h15 à 16h30
30 novembre 2023, de 8h15 à 16h30 et
1^{er} décembre 2023, de 8h30 à 16h30

Centre St-François à Delémont