

La retraite, un temps pour vivre

**Mme 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 et nombre de participants :

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

20 personnes

Horaires :

1^{er} et 2^e jours : de 8h15 à 16h30

3^e jour : de 8h30 à 16h30

Lieu et dates :

Maison St-François à Delémont

Session 1 : 11 mars, 12 mars et 13 mars 2026

Session 2 : 25 novembre, 26 novembre et 27 novembre 2026

CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

**HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELEMONT**

**Pour les collaborateurs de
l'H-JU :** Inscription par le
biais de la demande de
formation

**Pour les personnes
externes :** Inscription en
ligne sur le site www.h-ju.ch/formation :

