

# 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<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> jours :** de 8h15 à 16h30

**3<sup>e</sup> 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 DELÉMONT

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](http://www.h-ju.ch/formation) :

