

Marie-Noëlle Gross

Formatrice

Des projets pour avenir...

Séminaire « Préparer sa retraite »

S'épanouir, se réaliser, donner un sens à sa vie, passent par l'élaboration d'un véritable projet de vie. Que ce soit dans le domaine professionnel, familial ou autre, le projet de vie nous permet de savoir où l'on veut aller, ce que l'on veut devenir et faire, avec qui et comment.

Il nous tire en avant et nous motive à trouver une source de satisfaction dans la vie. Le projet de vie est en fait une orientation, une direction générale que nous nous fixons afin de donner un sens à notre existence.

Parce que nous sommes conscients des potentiels qui sont en nous, que ce soit au niveau de nos aptitudes physiques, intellectuelles et mentales ou au niveau de la puissance de nos désirs, il est légitime de vouloir profiter au maximum de notre vie et donc de définir un projet pour y parvenir.

Se poser la question du projet de vie ne va pas forcément de soi. En effet, si chacun a des projets, des aspirations, des envies, tout le monde ne formalise pas son projet de vie. Aussi, il ne dépend que de vous de tout mettre en œuvre pour le réaliser.

Ce sont des choix que vous devez faire en fonction de vos désirs, de vos capacités. Il n'y a donc pas de modèle à copier ou adapter.

Un projet de retraite ... Qu'est-ce ?

- ◆ Durant notre vie active, les loisirs jouent un rôle secondaire.
- ◆ A la retraite, ils vont compter beaucoup dans notre emploi du temps.
- ◆ Ils vont nous motiver, nous apporter satisfaction et vitalité.
- ◆ Pour jouir d'une retraite active : apprendre à utiliser ses loisirs de manière créative.
- ◆ L'apprentissage des loisirs est le processus de toute une vie.

Les meilleures activités, les meilleurs projets sont celles et ceux que/qui...

- ◆ J'ai choisi
- ◆ Je pratique déjà
- ◆ Sont réalisables en terme de:
 - moyens financiers
 - compétences, maîtrise technique
 - capacités physiques
 - etc.
- ◆ Ont l'accord de mon partenaire
- ◆ Sont positifs pour ma santé
- ◆ Apportent des occasions de contacts, aussi avec d'autres générations
- ◆ Donnent un sens à ma vie
- ◆

Un projet formulé en terme d'objectif doit être

Formulé positivement :

- ~~Je ne veux pas, j'ai peur de...~~
- **Je veux** apprendre à jouer du piano.

Visible et observable :

- Je déchiffre de plus en plus vite les notes.

Cadré

- Je prendrai des cours chaque mardi.

Personnel

- Apprendre à jouer du piano dépend de moi.
- Je suis responsable de la réalisation du but.
- Seule ma persévérance me permettra de l'atteindre.

Ecologique

- Je veille à ne nuire à personne en m'exerçant.

Réaliste et réalisable

- Apprendre à jouer du piano, c'est réalisable, devenir un virtuose... ne l'est pas.

Motivant

- Je m'engage pour moi-même et la première motivation est le plaisir

Séminaire « Préparer sa retraite »

Quelles sont mes compétences professionnelles?

Cochez les compétences ci-dessous que vous avez pratiquées dans votre vie professionnelle

A Se servir de ses mains

- 01 Assembler
- 02 Monter
- 03 Construire
- 04 Utiliser des appareils ménagers
- 05 Manier des machines
- 06 Conduire des équipements
- 07 Faire preuve d'habileté manuelle
- 08 Travailler avec précision et / ou vitesse
- 09 Réparer
- 10 Autres

.....
.....
.....
.....

B Se servir de son corps

- 11 Coordination musculaire
- 12 Activités physiques
- 13 Activités en plein air
- 14 Autres

.....
.....
.....
.....

C Se servir des mots

- 15 Lire
- 16 Copier
- 17 Ecrire ou communiquer
- 18 Parler, raconter
- 19 Former, enseigner
- 20 Corriger
- 21 Mémoire des mots
- 22 Autres

.....
.....
.....
.....

D Utiliser mes cinq sens

- 23 Observer, étudier
- 24 Examiner, inspecter
- 25 Diagnostiquer, déterminer
- 26 Prêter attention aux détails
- 27 Autres

.....
.....

E Des nombres

- 28 Faire un inventaire
- 29 Compter
- 30 Calculer, évaluer
- 31 Tenir des registres financiers, des livres à jour
- 32 Gérer de l'argent
- 33 Prévoir un budget
- 34 Mémoire des nombres
- 35 Jouer avec les chiffres
- 36 Autres

.....
.....
.....

F De l'intuition

- 37 Prévoir
- 38 Comprendre une personne ou saisir une situation rapidement
- 39 Avoir de l'instinct
- 40 Agir en se fiant à son intuition
- 41 Imaginer la troisième dimension
- 42 Autres

.....
.....
.....
.....

G Avoir un esprit analytique ou logique

- 43 Rechercher, réunir des informations
- 44 Analyser, disséquer
- 45 Organiser, classer
- 46 Résoudre les problèmes
- 47 Reconnaître l'important du non important
- 48 Diagnostiquer
- 49 Systématiser, remettre les choses en ordre
- 50 Comparer, percevoir les similitudes
- 51 Essayer, choisir
- 52 Revoir, évaluer
- 53 Autres

.....
.....
.....
.....

Séminaire « Préparer sa retraite »

Faire preuve d'originalité ou de créativité

- 54 Imaginer
- 55 Inventer, créer
- 56 Concevoir, développer
- 57 Improviser / faire des expériences
- 58 Adapter / améliorer
- 59 Autres
-
-
-
-

I Etre ouvert aux autres

- 60 Aider
- 61 Etre sensible aux sentiments des autres
- 62 Ecouter
- 63 Développer les rapports humains
- 64 Apporter de la chaleur humaine, avoir des attentions
- 65 Comprendre
- 66 Entraîner les gens à parler
- 67 Offrir son aide
- 68 Montrer de la sympathie, aller vers
- 69 Traduire exactement les désirs des autres
- 70 Motiver
- 71 Susciter la confiance, l'estime
- 72 Redonner aux autres confiance en eux
- 73 Soigner, consoler
- 74 Conseiller, guider
- 75 Autres
-

J Faire appel à des capacités artistiques

- 76 Composer de la musique
- 77 Jouer d'un instrument, chanter
- 78 Façonner, donner une forme aux choses, aux matières
- 79 Traiter les symboles et les images avec créativité
- 80 Traiter avec créativité des espaces, formes, figures
- 81 Traiter des couleurs avec créativité
- 82 Traduire pensées et sentiments par le corps, le visage, et / ou le ton de voix
- 83 Exprimer des sentiments et des pensées par le dessin et la peinture
- 84 Exprimer des sentiments et des pensées par l'écriture
- 85 Autres

K Avoir le sens de l'initiative, du commandement

- 86 Entreprendre, avoir des idées, faire des projets
- 87 Faire les premiers pas
- 88 Organiser
- 89 Conduire, diriger les autres
- 90 Provoquer le changement
- 91 Prendre des décisions
- 92 Prendre des risques
- 94 Vendre, promouvoir, négocier, persuader
- 95 Autres
-
-
-
-

L Avoir de la suite dans les idées

- 96 Mettre en valeur ce que d'autres ont développé
- 97 Suivre un plan, des instructions
- 98 Etre méticuleux
- 99 Classifier, enregistrer, trier
- 100 Autres
-
-
-
-

Séminaire « Préparer sa retraite »

Mes priorités dans la vie

Pouvez-vous dire ce qui est important pour vous, aujourd'hui ?

Voici une liste d'exemples :

- ⇒ « M'initier à la calligraphie »
- ⇒ « Assister à toutes les réunions de parents d'élève »
- ⇒ « Devenir expert en bioéthique »
- ⇒ « Utiliser les transports en commun pour venir au travail »
- ⇒ « Arrêter de fumer » - « mettre de l'argent de côté pour construire ma maison »
- ⇒ « Visiter mes parents tous les mois »
- ⇒ « Ne plus travailler dans le secteur de la grande distribution »
- ⇒ « Donner des cours de chant »
- ⇒ « Faire du rafting »
- ⇒ « Faire une heure de marche par jour »
- ⇒ « Retrouver une activité à temps partiel ou des remplacements ponctuels »

A vous de trouver vos propres priorités !

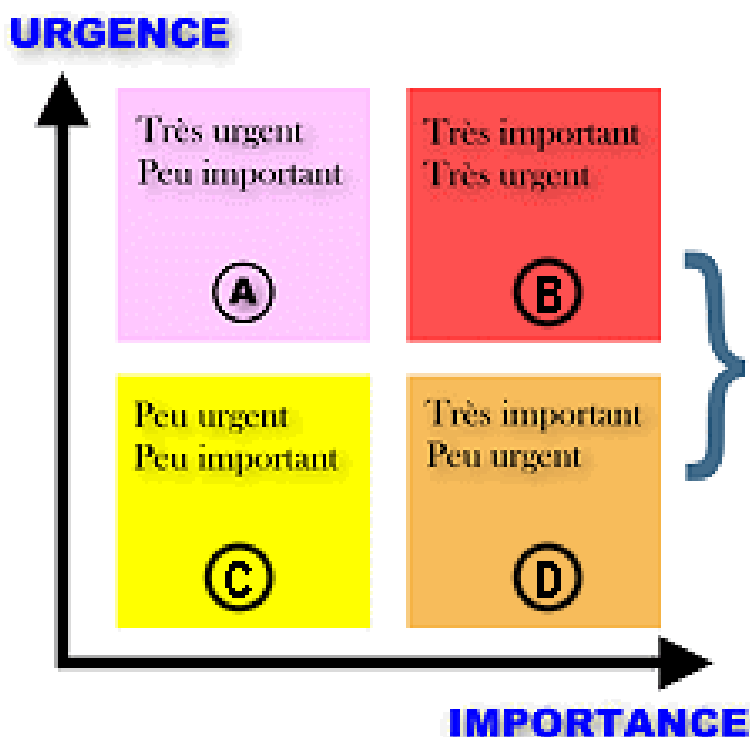
[illegible]

« L'homme arrive novice à chaque âge de la vie » (Chamfort) ...

... mais, plus il avance en âge, plus les expériences accumulées faciliteront son adaptation aux situations nouvelles.

LA Grille d'Eisenhower

permet de classer les différents événements et tâches. A chacun de décider des actions à entreprendre selon ses priorités d'urgence et d'importance !



Le temps à la retraite

Un homme qui veut vivre vieux va voir son médecin et lui demande :

- Docteur, si j'arrête de fumer, est-ce que je vivrai plus longtemps ?
- On ne peut pas en être sûr, répond le médecin.
- Docteur, si j'arrête de boire, est-ce que je vivrai plus longtemps ?
- Je ne peux pas vous l'assurer.
- Docteur, si j'arrête de faire de très grands et très bons repas, est-ce que je vivrai plus longtemps.
- On ne peut pas en avoir la certitude !
- Docteur, si j'arrête de faire l'amour, est-ce que je pourrai compter sur quelques petites années de vie supplémentaires ?
- Si vous arrêtez de fumer, de boire, de faire d'immenses repas, de faire l'amour, je ne peux pas vous garantir que vous vivrez plus vieux, par contre ce dont je suis absolument certain, si vous vous privez de tout cela, c'est que le temps vous paraîtra beaucoup plus long !!!

Le temps à la retraite, c'est un nouveau capital à gérer !

Quel est votre projet De retraite ?



Un projet pour la tête
Un projet pour le corps
Un projet pour le coeur