

2

OPTIMISER SON TEMPS, SON ACTIVITE ET SON BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS

- Déployer sa créativité dans de nouvelles activités.
- Développer son équilibre personnel en réorganisant son temps en fonction des objectifs d'activités définis.
- Retrouver son propre rythme et poser les bases nécessaires pour conforter son bien-être.
- Mettre en adéquation ses besoins avec ses motivations.

PUBLIC CONCERNE

Seniors en fin de carrière ou jeunes retraités.

PROGRAMME

- **HIER** - Faire le point sur son parcours à la lumière des étapes marquantes de sa vie. Déterminer les points d'ancrage et les valeurs fondamentales qui animent chacun.
- **AUJOURD'HUI** - Comprendre son propre fonctionnement : validation à l'aide de tests. Découvrir ses potentiels inexplorés, Lever ses freins.
- **DEMAIN** - Définir et élaborer son nouveau projet de vie : privilégier son rythme personnel en tenant compte des contraintes économiques, sociales, environnementales et physiques propres à la réalité de chacun.
- **COMMENT ?** - Organiser son temps autour de son projet. Recenser les règles propres à chacun nécessaires pour respecter, maintenir ou retrouver son bien-être : équilibre alimentaire, activités physiques, artistiques et intellectuelles, environnement social et affectif.

PEDAGOGIE

- Méthode interactive avec alternance de séquences pratiques et d'apports théoriques.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Durée : 2 jours.
- Tarif : 1850 euros par jour en intra (*TVA non applicable, article 293B du CGI*).
- Nombre de participants : à partir de 6.
- Option : Coaching individuel (*nous consulter*).

Renseignements et inscription :

accompagnement@seniorsentrepreneurs.eu

Tél : 01.76.70.26.74

Organisme de formation déclaré sous le numéro 11 75 50901 75

Ce document est la propriété de l'association « Seniors Entrepreneurs » et ne serait être reproduit sans son autorisation