

BILAN DE FIN DE CARRIÈRE / PRÉ-RETRAITE

DÉMARREZ CETTE TRANSITION SEREINEMENT



Le bilan pré-retraite est un coaching sur-mesure spécialement conçu pour les femmes et les hommes souhaitant aborder leur retraite positivement et sereinement. Il s'agit de vous accompagner, sur une période de trois mois ou plus, avec des objectifs précis : identifier ce qui fait sens pour vous aujourd'hui et organiser cette nouvelle phase de votre vie de façon à être en adéquation avec vos aspirations, vos envies, vos besoins, vos valeurs et vos contraintes matérielles, financières, patrimoniales, familiales et organisationnelles. Autrement dit, aborder ce renouveau de façon structurée.

1

Démarrer un nouveau chapitre sereinement

Cette première étape vous permet de **prendre conscience de la fin de votre carrière et d'explorer ce que cela représente pour vous**. Nous travaillerons sur votre rapport au travail, sur la place qu'il occupe dans votre vie et sur l'identité que vous souhaitez construire en dehors de votre statut professionnel. Ce travail aborde aussi la question du changement, de la perte de repères et du statut social, afin de mieux vivre cette transition.

2

Redécouvrir ce qui vous anime aujourd'hui

Nous irons ici à la rencontre de vos envies, besoins et motivations actuelles, en nous appuyant notamment sur le **concept d'ikigai**. Cette réflexion vise à faire émerger ce qui vous donne de l'élan au quotidien : centres d'intérêt, raisons d'être, sentiment d'utilité. Vous identifierez des pistes d'activités qui ont du sens pour vous, pour imaginer un avenir aligné avec qui vous êtes aujourd'hui et avec vos besoins (temps, liberté, engagement, etc.).

3

Mobiliser vos ressources et compétences

Cette phase vous aide à **prendre conscience de l'ensemble de vos ressources** : compétences, talents, valeurs, motivations, mais aussi moyens matériels et financiers. Vous explorerez les possibilités de réutiliser votre potentiel, d'acquérir de nouvelles connaissances et de vous investir dans des projets qui prolongent votre sentiment d'utilité, tout en étant en adéquation avec vos besoins.

4

Construire un plan d'action réaliste et motivant

Enfin, vous élaborerez un **projet de retraite sur-mesure, combinant loisirs, engagements et éventuelles activités professionnelles**. Nous structurerons ensemble les étapes de mise en œuvre de ce projet et organiserons vos journées pour vous permettre de trouver un nouvel équilibre de vie, motivant et durable.



Les fondatrices

Caroline Averty
Directrice générale



Marina Bourgeois
Présidente



Une équipe de 13 consultantes

Oser Rêver Sa Carrière est une équipe de 13 consultantes passionnées, expérimentées, et rompues aux techniques de transition professionnelle. Ce sont toutes d'heureuses reconverties issues de grandes structures, maîtrisant parfaitement bien les enjeux de l'entreprise. Spécialisées en accompagnement à la transition professionnelle et la souffrance au travail, elles vous accompagnent dans des problématiques qu'elles ont elles-mêmes expérimentées. Les fondatrices Marina Bourgeois et Caroline Averty sont autrices de plusieurs livres sur les transitions professionnelles et le burn-out.

Au menu de votre Bilan de fin de carrière / pré-retraite

- 4 étapes pour vous créer une retraite sur mesure
- 6 séances de travail individuelles
- Des travaux inter-séances
- Des fiches outils
- Des recommandations de lecture/podcasts...



Chantal
Directrice de crèche retraitée, Paris

“ Se faire coacher pour partir à la retraite... je n'y aurais jamais pensé en milieu de carrière mais plus la « dead line » approchait, plus j'angoissais. J'avais l'exemple de mes propres parents commerçants qui n'avaient pas bien vécu leur retraite... J'ai voulu m'épargner la déprime post-carrière. Avec Caroline, nous avons cheminé pour identifier mes peurs, leurs origines et mes envies. En partant de ces dernières, il a été facile de tirer la pelote de laine et de cibler des activités sympas et intellectuellement nourrissantes. Plus globalement, c'est un projet de vie que nous déterminé. J'en suis ravie. Mes angoisses ont disparu. J'ai appris à profiter autrement du temps qui passe et à consacrer mon énergie à des activités me tenant à cœur : yoga, moments avec mes enfants et petits-enfants, cours d'histoire de l'art, etc. Une nouvelle vie, mais aussi une nouvelle philosophie de vie ! ”

Témoignages



Jean-Pierre
Avocat retraité, Paris

“ Avocat pendant près de 40 ans, j'abordais la retraite avec appréhension. J'avais envisagé de me mettre au golf, mais un problème de dos m'en a empêché. Un essai dans un club de tarot m'a vite démoralisé : l'ambiance m'a donné le sentiment d'être déjà à l'EHPAD. À quelques semaines de la fin de mon activité, je ne savais pas comment occuper cette nouvelle vie. Sur les conseils d'un confrère, j'ai contacté Oser Rêver sa Carrière. Je ne le remercierai jamais assez : il m'a évité de sombrer comme un ami avocat, aujourd'hui en dépression post-retraite. Le bilan réalisé avec Marina m'a permis une vraie introspection. J'ai découvert un intérêt profond pour la spiritualité. Aujourd'hui, je suis des cours en ligne de bouddhisme et de méditation, un Mooc du Collège des Bernardins, et je lis beaucoup. Je me sens passionné et pleinement épanoui... ce qui était loin d'être gagné au départ. ”



contact@orsc.email
www.oser-rever-sa-carriere.com



Oser Rêver
Sa Carrière



@marina_oser_
rever_sa_carriere