

RETRAITÉS VERS LE FUTUR

CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE



ATELIERS GRATUITS de conseils et d'accompagnement conçus et coordonnés par le Ciapa, soutenus par la CNSA & le Département pour une réponse au projet de vie des retraités.

Nombre de places limité, Inscriptions et renseignements :
ciapa@ciapa.fr - pole-pap@ciapa.fr
05 59 80 16 37 / 06 76 68 28 72

www.ciapa.fr

VÉRITABLE « RÉVÉLATEUR HUMAIN »

Faire un point d'étape sur toutes ses richesses capitalisées au cours de son parcours professionnel et personnel. Bondir ou rebondir dans un futur que chacun pourra concevoir et développer au gré de ses potentiels, de ses envies, de sa créativité.

L'occasion de construire, consolider et investir de nouveaux rôles, de nouvelles fonctions tout en préservant son autonomie, sa liberté, son identité et poursuivre son chemin de vie de façon positive.

APPRÉHENDER LES CHANGEMENTS

pour mieux les apprivoiser

MIEUX GÉRER SON STRESS

pour préserver son capital santé

ABORDER LE RAPPORT AU TEMPS

autrement pour organiser ses nouvelles priorités

FAIRE VIVRE SES COMPÉTENCES

et ses capacités pour se projeter dans sa vie nouvelle

ATELIERS GRATUITS

*(30 heures réparties en 5 journées de 6 heures.
10 personnes par groupe)*

Deux professionnelles animeront les ateliers pour vous aider dans la construction de votre projet : une accompagnatrice en projet de vie et sophrologue et une intervenante spécialisée en journal créatif.