

PRÉPARATION À LA RETRAITE

VISUALISATION POSITIVE



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Principe :

La visualisation positive s'avère contre intuitive car elle diminue les probabilités d'atteindre nos objectifs tout en générant de la frustration. Ce projet permet de pointer les obstacles potentiels lors de la mentalisation d'une étape complexe à venir (la cessation d'activité professionnelle) dans le but de les éviter, les contourner, réduire leur impacts négatifs. Cette méthode permet de développer un optimisme lucide et actif, d'autre part ayant envisagé les options les plus complexes la personne sera plus calme face aux évènements.

Bénéfices :

- Augmenter la résistance aux épreuves.
- Savoir profiter de la situation telle qu'elle se présente.
- Amorcer une réflexion sur la cessation d'activité et l'autonomie.
- Responsabiliser la personne dans son devenir.

Durée d'une séance : 2h

Déroulé d'une séance type :

Prise de contact et présentation de l'activité.

Travail en 3 étapes.

- 1- Réflexion, description de la représentation individuelle de la personne sur le thème de « la retraite idéale pour moi » (projets, sensations, émotions, sentiments, impressions...). Accompagnement dans la description sensitive, physique, émotionnelle.
- 2- Travail d'analyse sur les obstacles potentiels qui empêcheraient la personne de vivre sa retraite idéale.
- 3- Elaboration d'un plan avec des objectifs prioritaires menant vers une cessation d'activité épanouissante.

Selon l'état psychologique, les ressources, les difficultés du salarié plusieurs séances peuvent être envisagées.

PANAKEIA
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr