



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 13)



Début le jeudi 09 octobre 2025



DURÉE : 02:00

Prix : **95.00 €**

PROFILS : Conseillère en gestion des transitions professionnelles

PRE REQUIS :

Aucun prérequis en termes de compétences spécifiques n'est nécessaire, juste une volonté de s'engager activement dans le processus.

MATERIEL :

Merci de rapporter de quoi écrire et 10 euros à la première séance pour couvrir les frais de photocopies et le petit matériel.

CODE ACTIVITÉ : 10MA1501

DESCRIPTION

Vous êtes proche de la retraite ou vous êtes jeune retraité (e), et vous vous demandez comment vous allez appréhender ou comment appréhender cette nouvelle étape de votre vie professionnelle ?

Venez préparer ce changement en participant aux ateliers bienveillants et conviviaux : cap sur ma retraite.

Vous allez valoriser ce que vous quittez pour envisager en toute sérénité la suite.

Voici les thèmes des ateliers :

- ??valoriser mon parcours professionnel
- ??appréhender et bien vivre ce changement
- ??organiser autrement mon emploi du temps
- ??découvrir de nouvelles activités
- réaliser mes projets personnels

Ces cinq ateliers reposent sur le faire ensemble, les échanges et les mises en situation. Vous repartirez avec votre feuille de route personnalisée.



OBJECTIFS

À l'issue de ces ateliers vous serez en capacité de :

- Savoir parler de votre parcours avec fierté et mettre en valeur tout ce que vous avez accompli.
- ??Vous adapter sereinement aux changements, sans stress ni pression.
- Mieux vous connaître pour faire des choix qui vous ressemblent et donner du sens à cette nouvelle période.
- Réorganiser vos journées à votre rythme, en trouvant un bon équilibre entre du temps pour vous et pour vos activités.
- ??Oser réaliser des projets personnels que vous avez toujours remis à plus tard en vous donnant les moyens d'y arriver.
- ??Retrouver le plaisir d'échanger, de partager vos idées et de vous impliquer avec les autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	09-10-2025	18:15	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-10-2025	18:15	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-11-2025	18:15	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-11-2025	18:15	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-11-2025	18:15	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE