



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 03)



Début le samedi 26 septembre 2026



DURÉE : 03:00

PROFILS : Formatrice et coach

PRE REQUIS :

Etre déjà ou bientôt à la retraite.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11MA1466

Prix : **57.00 €**

DESCRIPTION

Un atelier collectif basé sur la méthode "Arbre de Vie" élaborée par Dina Scherrer. Issue des pratiques narratives, il s'agit, par une approche métaphorique, de prendre conscience que l'on est l'auteur de sa vie. A l'heure de la retraite, vous vous demandez peut-être quoi faire de votre temps, ou comment choisir parmi tous les possibles ? Vous vivez peut-être la peur du vide, celle du trop plein... ? Vous voulez réaliser vos rêves ? En prenant conscience de vos besoins, de vos valeurs, vous vous rapprocherez de ce qui est important pour vous à cette étape cruciale de votre vie !

Chacun.e pourra réaliser son Arbre de Vie, selon son inspiration personnelle. Par une exploration guidée, vous raconterez votre histoire en explorant racines, tronc, branches, feuilles, fruits... Vous découvrirez des voies alternatives autour des espoirs, des compétences, des rêves qui viendront construire cette nouvelle page dans votre vie.



OBJECTIFS

- Explorer ce que veut dire cette étape charnière de sa vie qu'est la retraite
- Identifier ses besoins, ses valeurs, ses ressources pour bien vivre sa retraite
- Clarifier ses objectifs et formaliser son projet de vie à la retraite

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	26-09-2026	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE