

# ACCOMPAGNER VOS CLIENTS OU VOS EMPLOYÉS DANS UNE DÉMARCHÉ DE RÉFLEXION ET DE CHOIX DE VIE À LA RETRAITE



Repenser la retraite est devenu une priorité. Cette nouvelle formation est destinée aux individus qui accompagnent les personnes qui planifient une retraite ou qui sont à la retraite (coachs, professionnels en ressources humaines, conseillers d'orientation, etc.). Au terme de cette formation, les participants repartiront mieux outillés dans leur rôle d'accompagnateur vers la retraite.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Découvrir un cadre de référence et des outils de réflexion pour accompagner ses clients ou ses employés dans une démarche pour faire des choix de mode de vie à la retraite.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Partager le Cadre de référence « Repenser la retraite » et la courbe de la transition vers la retraite.
- Redéfinir le travail, réfléchir aux facteurs de motivation les plus importants et cerner la contribution souhaitée à la retraite.
- Découvrir les changements les plus courants que vivent les retraités.
- Explorer pourquoi la résilience est importante à cette étape de vie.
- Expliquer l'importance des connexions sociales et reconnaître les bénéfices d'avoir un portefeuille équilibré de loisirs.
- Découvrir le pouvoir et l'importance de définir sa raison d'être à la retraite...

## APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Approche interactive en petits groupes de discussion et séance plénière pour valider les apprentissages.



## CLIENTÈLE CIBLE

Cet atelier s'adresse aux individus qui accompagnent d'autres personnes dans la préparation à la retraite (coachs, professionnels RH, conseillers d'orientation...).

## DATE ET HORAIRE

Formation à distance (synchrone)

Dates : 25 février 2026

Durée : 2,5 heures - 9 h à 11 h 30

## COÛT

200 \$ (Taxes en sus)

## FORMATION RECONNUE

2,5 CCE - Développement de ressources

## FORMATRICES

Deux coachs spécialisées en retraite et coauteures du livre « Repenser la retraite »



Mary Morency Jeannette Lalonde

## EN SAVOIR PLUS

514 735-9333

[coaching.qc.ca](http://coaching.qc.ca)



**COACHING  
DE GESTION**

Formateur de grands leaders