



PRISMAVIE RH

COACHING POUR PRÉPARER OU RÉINVENTER SA RETRAITE

Le sens comme cap, la vie comme voyage.

Les intentions du coaching

La retraite marque un changement majeur : fin d'une activité, nouveaux repères à créer, temps à réinvestir.

Si cette étape peut être attendue, elle peut aussi susciter du vide, une perte d'utilité, des questionnements profonds sur la suite.

Pourquoi faire un coaching ?

- Compréhension et adaptation : mieux vivre la transition et les émotions associées.
- Estime et confiance : valoriser votre parcours et renforcer votre sentiment de légitimité.
- Sens et motivation : clarifier vos envies, vos valeurs et vos priorités.
- Projets et actions : concevoir des projets personnels ou collectifs porteurs de sens.
- Équilibre et bien-être : installer une nouvelle dynamique de vie sereine et stimulante.

À qui s'adresse ce coaching

- Personne en retraite ou sur le point de l'être.
- Personne ressentant un flou sur cette nouvelle étape de vie.
- Personne souhaitant vivre une retraite active et équilibrée
- Personne s'interrogeant sur son utilité, en perte de repères, sans projets.

Processus du coaching

Contrairement à une thérapie, le coaching ne s'attarde pas sur le passé. Il part de votre présent, de ce que vous êtes aujourd'hui, pour construire avec vous le chemin d'un avenir plus aligné avec qui vous êtes vraiment.

Ensemble, nous avançons pas à pas vers votre futur désiré.

Un processus structuré en 3 temps, ajusté à chaque situation :

1

Entretien découverte (30 min – gratuit & sans engagement)

Pour faire le point ensemble, répondre à vos questions et poser les bases de l'accompagnement.

2

Première séance (2h)

Un temps pour clarifier vos besoins, ce que vous ne voulez plus, et poser l'intention de votre nouveau départ.

3

Séances de suivi (1h15 à 1h 30)

En visio ou en présentiel, toutes les 2 à 4 semaines, selon votre rythme.
Parcours type : 6 à 8 séances.

Entre les séances : exercices simples, réflexions, mises en action concrètes pour nourrir votre cheminement.

EXPERTISE & ENGAGEMENT

- Une expérience de plus 20 ans dans l'accompagnement professionnel avec une spécialisation dans les transitions de vie.
- Une collaboration étroite avec une experte retraite qui effectue une analyse complète de votre carrière et met en place des actions de mise à jour à la demande.
- Coaching basé sur des techniques de questionnement, l'intelligence émotionnelle et l'approche systémique.
- Outils adaptés à votre situation : explorations, tests, ressources créatives, techniques de recherche d'emploi.
- Des regards croisés possibles avec une psychologue si besoin.
- Des ressources concrètes (livres, podcasts, outils) pour prolonger le travail.

Tarif et modalités

FORMAT	PREMIÈRE SÉANCE	SUIVI À L'UNITÉ	FORFAIT 4 SÉANCES	FORFAIT EXPERTISE RETRAITE (1)
PRÉSENTIEL	150 €	100 €	500 €	1000 €
MIXTE	X	X	X	850 €
DISTANCIEL	130 €	70 €	400 €	800 €

En présentiel : (possible à domicile selon conditions)

Nantes · Ancenis · Saint-Nazaire

Cholet · Angers

La Roche-sur-Yon · Montaigu · Challans · Les sables d'O · Les essarts

Prévoir frais de déplacements.

(1) Comprend 4 séances de coaching + un suivi avec un expert retraite

Voir le livret "Ma retraite clé en main" - téléchargeable en ligne

You avez le droit de :

- Réinventer votre temps.
- Commencer un nouveau chapitre.

Prenez rendez-vous sans plus attendre !



Géraldine LEBRETON
Coach Professionnelle

Contactez moi :

contact@prismavie-rh.fr

06 07 79 79 20

www.prismavie-rh.fr

Suivez moi sur :

LinkedIn & Facebook



PRISMAVIE RH