

A hand is shown holding a yellow sticky note on a whiteboard. The whiteboard is covered with several other sticky notes, some of which have faint handwriting. The background is a bright, slightly blurred window with light coming through. The overall tone is professional and focused on planning or reflection.

# ET APRÈS ?

## Bilan personnel pour les +55 ans Préparation post-carrière



Carrières  
PARTENAIRE DE VOTRE RÉUSSITE

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

---

## BILAN PERSONNEL ET INDIVIDUALISÉ

### 01 / S'INTERROGER SUR L'APRÈS

- Quelles sont mes envies, mes motivations?
- Quelles activités en fonction de ce qui est important pour moi ?
- Mes inquiétudes et mes contraintes.

### 02 / SE PRÉPARER À UN CHANGEMENT DE VIE

- Accepter le changement,
- Passer de la vie active à des activités autres,
- Le nouveau rapport au temps.

### 03 / CONSTRUIRE UN NOUVEAU PROJET DE VIE

- Re-découvrir mes aspirations profondes,
- Considérer ma situation, de façon objective, sur le plan :
  - o Social
  - o Familial
  - o Financier
- Trouver ma place,
- La notion de plaisir,
- Les champs des possibles,
- Écrire ma nouvelle histoire.

## OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Appréhender sereinement l'après-carrière
- Etre acteur de ses choix personnels.
- Préparer en conscience ce passage vers un nouveau projet de vie.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Le programme repose sur une alternance de séances en face à face et de travail personnel.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié de plus de 55 ans qui souhaite anticiper et préparer son après-carrière.

## CONSULTANT

Consultant expert en accompagnement individuel et coach certifié

## MODALITÉS DU PROGRAMME

**Tarif : 1.200€ net de taxes**

Le programme se déroule sur 4 RV d'1H30

Il peut-être dispensé en présentiel ou en distanciel

Vous avez des questions ? Vous souhaitez y participer ?

06 11 26 61 36 - [contact@nrcarrieres.com](mailto:contact@nrcarrieres.com)

## MODALITÉS D'ACCÈS

- Entrée en formation toute l'année (date à définir avec l'OF)
- Admission après entretien --> délai de réponse sous 24h

## CONDITION D'ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter afin d'adapter les conditions d'accès

