

# Offre Serenity

## Salariés seniors

- Faire le point sur les compétences et l'expérience que vous avez acquises tout au long de votre carrière
- Identifier vos motivations, blocages, freins et vous aider à définir le sens que vous souhaitez donner à votre vie future, une fois à la retraite.
- Les valoriser durant les dernières années de votre job et les transmettre aux générations suivantes,
- Fixer la feuille de route d'un projet retraite entreprise

Fin de carrière et transition  
retraite de vos salariés.



ECLIPSE COACHING



# Contenu du coaching

L'organisation du coaching peut s'adapter en durée et en contenu aux caractéristiques de la personne et à ses objectifs. Le coaching se déroule en 4 étapes :

## 1

**Identifier** vos besoins, vos objectifs et vos attentes.

## 3

**Exploration:** identifier vos sources de sens professionnel et personnel.

## 2

**Etat des lieux:** faire le point sur votre situation professionnelle et sur l'importance de votre métier.

## 4

**Projection:** imaginer les possibilités pour vous épanouir dans les dernières années de votre carrière et de préparer vos projets futurs.

## Résultats attendus

- Rester engagé et motivé jusqu'à la fin de sa carrière
- Collaborer et transmettre
- Vivre une transition sereine de son métier vers la retraite
- Donner du sens à sa nouvelle vie et oser réaliser ses envies

## Points forts du coaching

Coaching spécifiquement  
créé pour les cadres 55+

Accompagnement sur-mesure  
par Sébastien, coach senior

En présentiel  
et/ou en distanciel

# La méthode Eclipse Coaching

Bien préparer  
sa transition



## Mon projet...

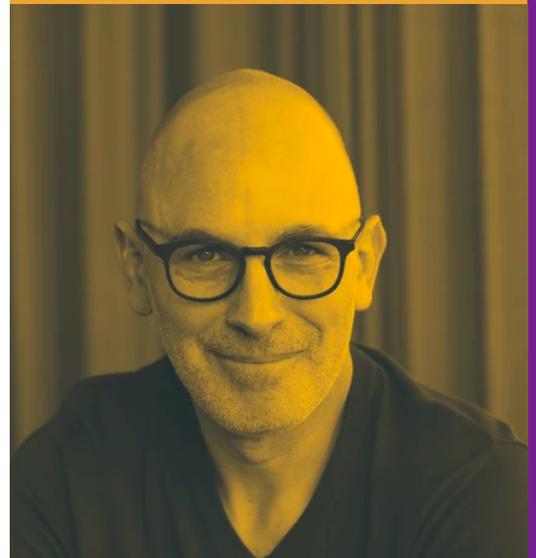
consiste à vous accompagner dans la définition de votre projet, la construction de sa feuille de route et la mise en œuvre.

- Explorer les possibilités qui vous correspondent vraiment.
- Définir un projet aligné avec votre profil, vos envies et vos valeurs.
- Explorer les enjeux et les changements à mettre en œuvre.
- Planifier les étapes et votre rétroplanning.
- Établir la feuille de route et son suivi.

Une offre de coaching pour accompagner la transition dans le cadre de votre départ à la retraite, pour bien préparer sa retraite.

Pendant des années, votre vie répond à un cycle : travail, 5 semaines de vacances, élever vos enfants et on cotise pendant 42 ans avec, en point de mire, cette ligne d'arrivée : la retraite.

S'ouvre alors une des phases de vies les plus passionnantes avec un champ des possibles souvent inconnu mais également une grande incertitude liée à votre inexpérience de cette situation.



# Préparation psychologique et personnelle

## Qui êtes-vous ?

Anticiper le départ à la retraite est une démarche essentielle pour faciliter le cheminement psychologique

Prendre conscience de la fin d'une étape importante de votre vie vous permettra de vous projeter sur la nouvelle phase de votre vie et d'en explorer les champs des possibles.

Pour passer à l'acceptation, vous avez besoin de temps pour donner du sens à cette transition. La phase d'introspection vous permet de « poser le sac » et de révéler ce qui est important, fondamental et ce qui est nécessaire. de vie avec appétit et gourmandise afin de ne pas rater le départ de sa retraite.

## Quelle image avez-vous de vous- même ?

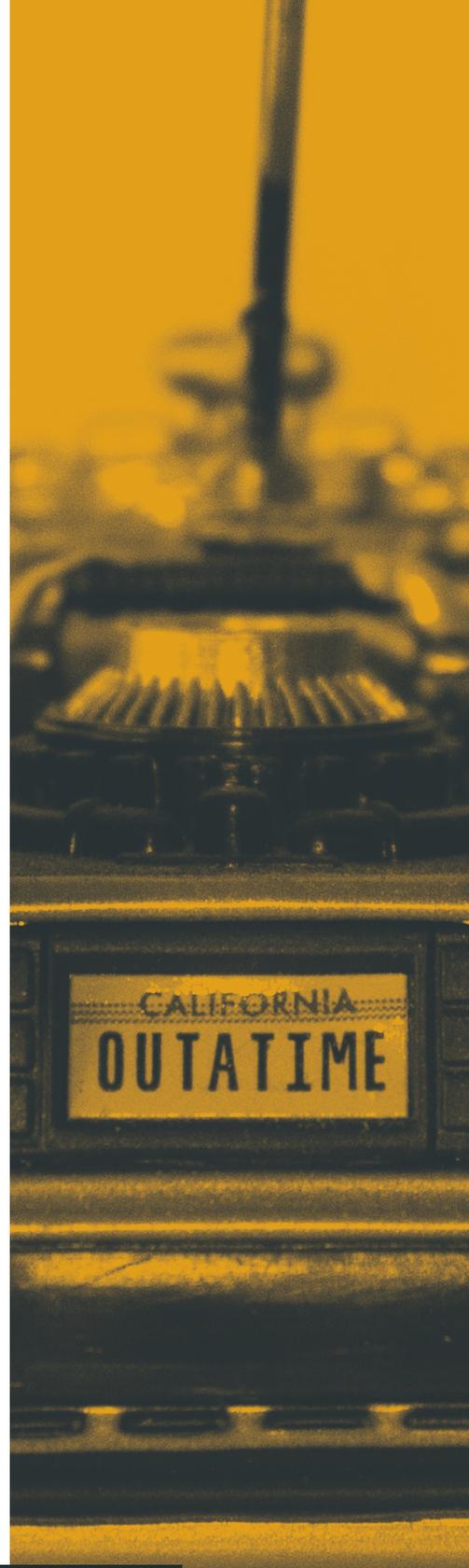
L'expression des émotions est également une des clés du succès de ce passage.

Accepter d'être celui que l'on est et se rencontrer à 60 ans (enfin) avec l'effet miroir du coach et aller vers celui que l'on veut être.

Bien préparer sa retraite, démarrer cette nouvelle étape de vie avec appétit et gourmandise afin de ne pas rater le départ de sa retraite.

*« Dis d'abord ce que tu veux être, puis fais ce qu'il faut pour le devenir. »*

Épictète



# Vivre le changement occupationnel

## Accepter votre inexpérience de la retraite

Les rituels liés au «travail» s'arrêtent net, et la fin des obligations professionnelles génèrent un nouveau rythme de vie. Une forme de vide s'installe pour autre chose.

Définir ce que l'on veut vraiment ■

Regarder et/ou découvrir ce qui nous inspire profondément. ■

S'autoriser à regarder ses envies, ses aspirations profondes. ■

Challenger ses certitudes et incertitudes après 60 ans d'expérience de vie. ■

Quelques  
points  
essentiels  
pour bien  
se préparer

## Les changements relationnels

*« On a deux vies,  
la seconde commence  
lorsqu'on réalise  
qu'on en a qu'une. »*

Confucius

En quittant sa vie professionnelle on peut perdre jusqu' à 90% de ses relations. Les interactions professionnelles avec vos collègues, clients, vont s'estomper, voire s'arrêter. Bien préparer sa retraite vous permet d'anticiper ces premiers manques, puis de les compenser.



# Pourquoi se faire coacher ?

Au cours de ma carrière professionnelle riche, j'ai connu des phases d'arrêt brutales de mes activités (liquidations d'entreprises, fin de mission anticipées, PSE) qui m'ont confronté au vide et m'ont obligé à me réinventer. J'ai compris à quel point nous sommes démunis lorsque cela arrive et combien ces expériences étaient proches du ressenti des personnes confrontées au départ en retraite.

J'ai voulu m'investir sur ce sujet, passionnant par la profondeur des transformations qu'il peut apporter et exigeant un accompagnement, face à notre inexpérience, dans cette période d'incertitude. C'est en effet la première et

la seule fois que nous serons confrontés à la retraite.

Dans le cadre de ECLIPSE COACHING, je propose des offres de coaching professionnel ou personnel accompagnant les salariés ou les particuliers à devenir les artisans de leur futur. Chacun dispose en effet d'un trousseau bien fourni de clés variées grâce à ses talents, potentiels, rêves, expériences et ressources. Ma mission est de les aider à trouver la bonne clé qui ouvrira leur bonne porte !



## À propos

Coach certifié HEC Paris, je dispose d'une expérience significative dans le coaching de cadres et managers, appuyée sur une expertise personnelle d'encadrement en entreprise. Coach retraite et plus encore.

[sebastien@eclipsecoaching.fr](mailto:sebastien@eclipsecoaching.fr)



ECLIPSE COACHING

06 64 85 84 57

