



ECLIPSE COACHING

SERENITY

Votre retraite mérite autant
de préparation que votre carrière.

—
ANTICIPER
SE PRÉPARER
SE RÉINVENTER
VIVRE PLEINEMENT
CETTE NOUVELLE
ÉTAPE DE VIE



—
PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DE TRANSITION
DE FIN DE CARRIÈRE À LA RETRAITE



ECLIPSE COACHING

Vous avez passé 30 ou 40 ans à construire votre vie professionnelle.

Ne ratez pas votre départ à la retraite.

Votre travail vous a donné un rythme, des responsabilités, des relations, un statut, une reconnaissance et une place dans la société. Il a aussi contribué à construire une partie de votre identité.

Quelle que soit votre expérience, vous allez vivre votre départ à la retraite pour la première fois.

La retraite ouvre un formidable champ des possibles. Mais elle vient aussi bouleverser les différents équilibres de votre vie : **psychologiques, relationnels, occupationnels et matériels.**

Au-delà d'un simple changement de rythme, **c'est une véritable renaissance identitaire** qui doit s'opérer.

SERENITY est un programme unique et sur mesure qui vous accompagne avant, pendant et après votre départ, pour vous permettre de quitter sereinement votre vie professionnelle et de devenir pleinement acteur de cette nouvelle étape de vie que vous allez construire.

Les objectifs

- **Réussir ses dernières années de carrière** et être acteur de son départ.
- **Préparer la séparation** avec son rôle et son identité professionnels.
- **Anticiper les nouveaux équilibres** personnels, relationnels et familiaux.
- **Explorer ses envies** et découvrir de nouvelles sources d'engagement.
- **Expérimenter** de nouveaux rythmes et de nouvelles activités choisies.
- **Construire un projet de vie** aligné avec ses aspirations profondes.

DE NOUVEAUX
HORIZONS
VOUS ATTENDENT

Ne pas simplement préparer son départ,
préparer l'envie de vivre la suite.

ANTICIPER
SE PRÉPARER
SE RÉINVENTER
VIVRE PLEINEMENT
CETTE NOUVELLE
ÉTAPE DE VIE

*Un autre
chapitre
vous attend.*

Pourquoi un coaching de fin de carrière ?

Pour préparer sa retraite, on s'intéresse généralement à deux choses :
quand partir et combien percevoir.

Le reste ? On verra plus tard. Et rien ne nous prépare à changer de vie en 24h.

*« On ne peut pas passer du plein emploi
à la sieste perpétuelle »*

P. Bouvard

C'est précisément là que se situe le risque.

Parce que le jour où vous franchissez pour la dernière fois la porte de votre entreprise, beaucoup de choses basculent simultanément :

- vous sortez de la chaîne de décisions ;
- votre agenda professionnel se vide ;
- votre statut change ;
- une grande partie de vos relations professionnelles disparaît progressivement ;
- votre sentiment d'utilité et votre identité peuvent être profondément questionnés.

Tout est préparé. Sauf vous.

Avec **SERENITY**, vous allez peut-être, pour la première fois depuis longtemps, **investir réellement sur vous.**

- Déterminer ce que VOUS voulez.
- Retrouver vos aspirations profondes.
- Traverser les bouleversements émotionnels liés au départ.
- Expérimenter de nouveaux possibles.
- Préparer votre renaissance identitaire.

**Vous allez faire de vous
votre enjeu principal.**



ECLIPSE COACHING

DES REPÈRES
POUR AUJOURD'HUI
ET DEMAIN

Les 4 piliers du programme **SERENITY**

L'objectif n'est pas seulement de réussir votre départ,
c'est de réussir la vie qui suit.

1



Psychologique Mindset

- Traverser les impacts émotionnels liés au départ.
- Se désidentifier progressivement de son rôle professionnel.
- Transformer ses peurs, ses croyances et ses résistances.
- Retrouver qui l'on est au-delà de ce que l'on fait.

2



Relationnel

- Anticiper l'évolution de ses relations professionnelles, amicales et familiales.
- Trouver sa nouvelle place auprès de ses proches.
- Préserver et renouveler ses liens sociaux.
- Préparer un nouvel équilibre de couple.

3



Occupationnel

- Apprivoiser une nouvelle relation au temps.
- Prévenir le vide ou, à l'inverse, l'hyperactivité.
- Identifier de nouvelles sources d'engagement et d'utilité.
- Expérimenter de nouvelles activités avant de faire des choix.
- Construire progressivement un quotidien qui vous ressemble.

4



Matériel

- Interroger ses besoins et ses nouvelles priorités.
- Faire évoluer sa manière de vivre et de consommer.
- Mettre ses ressources au service de vos projets de vie.
- Éviter les décisions importantes prises dans l'urgence ou sur un coup de tête.

Un accompagnement global
pour une transition épanouissante.





ECLIPSE COACHING

SERENITY

Un parcours unique et sur mesure

L'accompagnement s'adapte à votre rythme et à ce qui émerge tout au long du parcours car vos enjeux, votre histoire, vos relations, vos aspirations et votre manière de vivre cette transition vous sont propres.

1

COMPRENDRE

Ce qui se joue pour vous

Identifier les enjeux personnels, émotionnels et parfois inconscients liés au départ. Comprendre ce qui vous retient, vous inquiète ou rend cette transition plus difficile.

2

PRENDRE DU RECUL

Sur ce que vous laissez

Relire votre parcours, mesurer la place qu'a prise votre vie professionnelle et votre travail afin de distinguer progressivement **ce que vous faites** de **ce que vous êtes**.

3

IMAGINER

Ce que vous voulez vraiment

Explorer vos envies et vos aspirations. Ouvrir le champ des possibles, challenger ce qui vous paraît impossible, expérimenter de nouvelles activités, de nouveaux rythmes et de nouvelles manières de vous engager et d'exister.

4

CONSTRUIRE

La vie qui vient

Faire des choix, transformer les envies en projets et les projets en premières actions. Construire votre feuille de route et sécuriser les premiers mois de votre nouvelle vie.

SERENITY, c'est aussi un espace pour expérimenter

Entre les séances, vous êtes invité à **tester, expérimenter, observer et ajuster**.

Parce qu'une retraite ne se construit pas uniquement en y réfléchissant : **elle commence à se vivre avant même d'avoir quitté l'entreprise.**

10 séances individuelles ○ 4 à 6 mois ○ Avant, pendant et après le départ

Un accompagnement confidentiel, entièrement personnalisé et adapté à votre transition.

COMPRENDRE → PRENDRE DU RECUL → IMAGINER → CONSTRUIRE





ECLIPSE COACHING

Ils ont vécu leur transition autrement

Quatre parcours. Quatre transformations.
Une même capacité à se réinventer.

ANTICIPER
SE PRÉPARER
SE RÉINVENTER
VIVRE PLEINEMENT
CETTE NOUVELLE
ÉTAPE DE VIE

*Un autre
chapitre
vous attend.*

SE PRÉPARER AUTREMENT

« J'étais préparé sur les aspects concrets de la retraite. Beaucoup moins sur les dimensions psychologique, occupationnelle et relationnelle. Cet accompagnement m'a permis de lever certains freins, de travailler le lâcher-prise et surtout de m'ancrer dans qui je suis. »

— **Stéphane,**
accompagné dans sa transition
vers la retraite

SE PROJETER

« Cet accompagnement m'a permis de me conforter dans mes choix et mes envies pour cette nouvelle aventure personnelle. Aujourd'hui, je me sens très serein sur mon avenir. »

— **Jean-Marc,**
accompagné dans le cadre
de son départ à la retraite

SE REDÉCOUVRIR

« Après ce parcours, je me découvre la capacité de faire des choses parce que j'ai envie de les faire, et non pas parce qu'il faut les faire. Plus simplement, je vis une forme de sérénité, d'apaisement, je me découvre autre. »

— **Jean-Christian,**
dirigeant accompagné dans sa
transition vers la retraite

SE CHOISIR

« C'est un vrai changement que je vis. J'ai appris à me prioriser, à dire les choses et à me choisir en premier. [...] J'ai atteint des objectifs que je n'aurais pas cru possibles en début de coaching. »

— **Linda,**
accompagnée dans le cadre
de son départ à la retraite



ECLIPSE COACHING

ANTICIPER
SE PRÉPARER
SE RÉINVENTER
VIVRE PLEINEMENT
CETTE NOUVELLE
ÉTAPE DE VIE

*Un autre
chapitre
vous attend.*



Avec le programme **SERENITY**

**Ne rêvez plus votre retraite,
vivez là !**

Coach certifié HEC Paris, spécialisé dans les transitions majeures de vie et les changements d'identité professionnelle, j'accompagne depuis de nombreuses années des dirigeants, cadres et entrepreneurs confrontés à des périodes charnières dont celle de la cession d'entreprise et de la fin de carrière.

Echangeons ensemble :
Sebastien Roger



06 64 85 84 57



sebastien@eclipsecoaching.fr