

# CONFERENCE

## *Imaginer sa retraite*



*Careta Conseil*

Formation & Accompagnement

# SOMMAIRE

- 01 Le changement, un processus paradoxal (extrait de texte)
- 02 Qu'est-ce que la conférence : Imaginer sa retraite
- 03 Qui est derrière Careta Conseil?
- 04 Quel est le programme ?
- 05 Contact

# LE CHANGEMENT, UN PROCESSUS PARADOXAL

*d'après Françoise KOURILSKY dans l'ouvrage  
"Du désir au plaisir de changer"*

"Dans le monde du vivant, des changements et des adaptations se produisent en permanence, dont nous n'avons pas conscience.

Aucune adaptation ne peut être définitive.

La montagne s'érode ; le fleuve coule ; les corps vieillissent ; les esprits et les comportements évoluent.

De la même façon que le printemps contient les germes de l'été, l'été recèle à son tour ceux de l'automne, et ainsi de suite ; tous ces microchangements s'opèrent continuellement à notre insu ; ainsi sommes-nous souvent surpris par la tombée brutale de la nuit, même si le soleil nous l'annonçait peu à peu en déclinant."



# QU'EST-CE QUE LA CONFÉRENCE : IMAGINER SA RETRAITE

**PRÉSENTATION** : La conférence "Imaginer sa retraite" propose de présenter les grands axes de ce changement de vie important. De la prévention santé à la découverte de tous les possibles, il s'agit d'un moment convivial, bienveillant et participatif pour commencer à penser sa retraite en toute sérénité.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : de 20 à 60 personnes

**PRE REQUIS** : Aucun

**ACCESSIBILITÉS** : Nous ferons toujours notre possible pour élaborer un programme sur mesure et adapté. Nous sommes à votre disposition pour toute question.

**DURÉE** : 3h avec un entracte de 15 minutes.

**LIEU DE LA CONFÉRENCE** : À définir avec le financeur

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE** : un vidéoprojecteur, un micro en fonction du lieu, chaises et tables.

**TARIF** : 450€ net en vacation ou 930€ TTC sur facturation

# QUI EST DERRIÈRE CARETA CONSEIL ?



L'organisme de formation Careta Conseil est certifié pour sa qualité depuis le 1 décembre 2022



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

- BILAN DE COMPÉTENCES
- ACTION DE FORMATION

La société Careta Conseil a été créée par Lucie Buée en janvier 2022 à Cahors.

Diplômée d'un Master, d'une certification de formatrice (DUFA), formée au bilan de compétences et certifiée secouriste en santé mentale (PSSM France), elle a évolué dans le milieu associatif pendant plus d'une dizaine d'années avant de se diriger vers la formation des adultes et l'accompagnement.

Après s'être spécialisée autour des questions liées à la cessation d'activité, aux problématiques de l'employabilité des seniors et à la prise de la retraite, elle concrétise l'envie d'aller plus loin dans l'aide aux transitions de vie.

Composé de plusieurs collaboratrices du métier de l'accompagnement, du soin, de la psychologie, de la formation et des ressources humaines, Careta Conseil peut répondre aujourd'hui aux multiples interrogations liées à l'orientation professionnelle, au vieillissement de la population et aux transitions de vie.

# QUEL EST LE PROGRAMME ?

1

INTRODUCTION : Qu'est-ce que la retraite ?  
Chiffres-clés de la retraite en France.  
Comment peut-on décrire cette étape de la vie ?  
Que dit la science, la sociologie et la psychologie ?

2

L'équilibre personnel : définir et interroger ses besoins pour mieux anticiper son départ et son organisation

3

Adapter ses habitudes à un nouveau mode de vie pour prévenir les risques : alimentation, rapport au temps, activités physiques, vie sociale, sommeil, mémoire.

4

WORLD CAFÉ : À VOUS DE JOUER  
1h pour réfléchir ensemble aux activités bénévoles et rémunérées pour activer des premières initiatives personnelles.

# CONTACT

Envie de me programmer dans votre structure ? Des questions ?  
Contactez-moi sans plus tarder !

## Coordonnées

MADAME LUCIE BUÉE

au 05.65.35.61.59 ou écrivez-moi à [contact@careta-conseil.fr](mailto:contact@careta-conseil.fr)

**Notre site internet : [www.careta-conseil.fr](http://www.careta-conseil.fr)**



Suivez moi sur LinkedIn Lucie Buée



### LE CATALOGUE DE FORMATION DE CARETA CONSEIL:

- SESSION DE PRÉPARATION A LA RETRAITE (2 jours)
- COORDONNER LES DÉPARTS A LA RETRAITE (1 jours)
- BILAN DE COMPÉTENCES TRANSITION RETRAITE (24h)
- CONSULTATIONS D'ACCOMPAGNEMENT A LA RETRAITE (sur mesure)
- TRANSMISSION DES SAVOIRS ET RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

SASU Careta Conseil - 199 chemin du Colombier 46170 Lhospitalet  
Prestataire de formation enregistré sous le n°76460068646  
cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État  
N° SIRET : 90966742000014 - RCS : 909667420 RCS de Cahors  
[www.careta-conseil.fr](http://www.careta-conseil.fr)