

## OBJECTIFS

- Comprendre la place de la retraite pour l'Homme
- Faire un premier bilan de sa vie
- Mettre en œuvre les premiers pas vers une retraite utile

## PUBLIC

- Tous public ayant participé au niveau 2

## PROGRAMME

- La place de la retraite dans la vie humaine :
- Les différents temps et en jeux de la vie humaine
- Les trois crises :
- Crise de la quarantaine, Ce ne peut pas être que la réussite, crise de l'ego, de l'avoir
- Crise de la cinquantaine, de la ménopause, le vieillissement, la perte
- Crise de la soixantaine, du désœuvrement, je ne sers à rien
- Enjeux et solutions des trois crises précédant la retraite :
- Prendre soin du corps : Repenser l'alimentation, l'activité physique,
- Les Activités créatrice
- Les nouveaux enjeux sexuels à partir de la soixantaine
- Comment augmenter les importances intérieures suite au déclin des importances extérieures :
- La Retraite : porte d'entrée dans la vieillesse
- Les quatre retraits :
- Le retraité quitte la vie active et perd l'importance du travail (premier retrait de la vie extérieure)
- Le vieillard, quitte la puissance physique et perd sa capacité (deuxième retrait)
- Le malade quitte la bonne santé (troisième retrait, perd sa famille avec hospitalisation...)
- Le mourant quitte la terre (perd les hommes)
- Croissance d'assistantat que le retraité doit compenser en apprenant à être utile
- La quête d'une nouvelle utilité

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation individualisée faites d'apport théorique et pratique
- Alternances d'expériences, d'échanges et d'analyse

RÉF : BPR

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE 

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES 

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd  
Formateur RPS – Sophrologue

INFORMATIONS STRUCTURE 

**C2S FORMATION SARL**

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)

[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)