



PRISMAVIE RH

---

# COACHING POUR PRÉPARER OU RÉINVENTER SA RETRAITE

---

Le sens comme cap, la vie comme mouvement.

## Les intentions du coaching

La retraite marque une étape importante : fin d'un cycle professionnel, nouveaux repères à construire, temps à réinvestir autrement.

Si cette transition peut être attendue, elle peut aussi soulever des questionnements sur l'équilibre, le rythme et la manière d'envisager la suite.

*Cet accompagnement vous propose de prendre du recul, de redéfinir vos priorités et de construire un nouveau cadre de vie en cohérence avec vos envies et votre réalité.*

## Pourquoi faire un coaching ?

- **Compréhension et adaptation** : Mieux comprendre cette étape et ajuster votre rythme.
- **Estime et confiance** : Valoriser votre parcours et renforcer votre confiance.
- **Sens et motivation** : Clarifier vos envies, vos valeurs et vos priorités.
- **Projets et actions** : Construire des projets personnels ou collectifs porteurs de sens.
- **Équilibre et bien-être** : Installer une dynamique de vie équilibrée et stimulante.

## À qui s'adresse ce coaching

- Personne en retraite ou en préparation de cette étape
- Personne souhaitant structurer cette transition
- Personne désireuse de construire une retraite active et équilibrée
- Personne en questionnement sur l'organisation et le sens de cette nouvelle phase de vie

---

# Processus du coaching

---

Contrairement à une thérapie, le coaching ne s'attarde pas sur le passé. Il part de votre présent, de ce que vous êtes aujourd'hui, pour construire avec vous le chemin d'un avenir plus aligné avec qui vous êtes vraiment.

*Ensemble, nous avançons pas à pas vers votre futur désiré.*

**Un processus structuré en 3 temps, ajusté à chaque situation :**

**1**

**Entretien découverte (30 min – gratuit & sans engagement)**

Pour faire le point ensemble, répondre à vos questions et poser les bases de l'accompagnement.

**2**

**Première séance (2h)**

Un temps pour clarifier vos besoins, ce que vous ne voulez plus, et poser l'intention de votre nouveau départ.

**3**

**Séances de suivi (1h15 à 1h 30 )**

En visio ou en présentiel, toutes les 2 à 4 semaines, selon votre rythme.  
Parcours type : 6 à 8 séances.

Entre les séances : exercices simples, réflexions, mises en action concrètes pour nourrir votre cheminement.

---

## EXPERTISE & ENGAGEMENT

---

- Une expérience de plus 20 ans dans l'accompagnement professionnel avec une spécialisation dans les transitions de vie.
- Une collaboration avec une experte retraite pour une vision globale et complémentaire.
- Coaching basé sur le questionnement, l'intelligence émotionnelle et l'approche systémique.
- Outils adaptés à votre situation : explorations, tests, ressources créatives, techniques de recherche d'emploi.
- Possibilité de regards croisés avec d'autres professionnels si nécessaire.
- Des ressources concrètes pour prolonger et ancrer les évolutions.

---

## Tarif et modalités

---

FORMAT	PREMIÈRE SÉANCE	SUIVI (À L'UNITÉ)	FORFAIT 4 SÉANCES	FORFAIT 8 SÉANCES
PRÉSENTIEL	120 €	x	x	1000 €
MIXTE	120 €	x	350 €	700 €
DISTANCIEL	90 €	60 €	240 €	450 €

En présentiel :

Sur la Loire-atlantique et la Vendée  
Prévoir frais de déplacements.

## Vous avez le droit de :

- Réinventer votre rapport au temps.
- Donner une nouvelle direction à votre quotidien.
- Construire un équilibre qui vous correspond pleinement.

Prenez rendez-vous sans plus attendre !



**Géraldine LEBRETON**  
Coach Professionnelle

**Contactez moi :**

[contact@prismavie-rh.fr](mailto:contact@prismavie-rh.fr)

06 07 79 79 20

[www.prismavie-rh.fr](http://www.prismavie-rh.fr)

**Suivez moi sur :**

LinkedIn

