

## « Rebondir ensemble »

### Travail collaboratif sur cette transition de vie :

#### La retraite, parlons-en !

Vous allez être ou vous êtes à la retraite et un nouveau temps s'ouvre devant vous

Vous vous sentez un peu perdu, ou simplement vous souhaitez préparer ce moment, le partager...

Sortez de votre isolement ! A plusieurs, nous sommes plus créatifs.

Venez partager vos rêves et libérer vos craintes, dans un climat de respect, de non jugement, de bienveillance et de confidentialité.

Et repartez plus confiant, revitalisé, avec une démarche constructive et des pistes d'avenir.

#### *Modalités du groupe :*

- 6 à 8 personnes
- Une rencontre de 3h, toutes les 3 à 4 semaines
- 7 à 9 séances en fonction du nombre de participants
- participation financière : 35€/séance
- Un 1<sup>er</sup> échange par téléphone puis une réunion d'information, gratuite, vous permettront de décider de votre participation au groupe.

Les modalités seront adaptées aux besoins du groupe.

*« Personne n'est trop riche pour n'avoir rien à recevoir  
Personne n'est trop pauvre pour n'avoir rien à donner »*

Chaque personne s'implique, présente son projet, sa problématique, et accueille l'expérience, l'analyse des autres participants et de l'animatrice.

Il s'agit d'une entraide mutuelle, d'une grande efficacité.

Possibilité également d'un accompagnement individuel.

Ayant plus de 35 ans d'expérience dans l'accompagnement psycho-social et l'orientation professionnelle, j'ai enrichi mon parcours de plusieurs formations complémentaires, dont la communication non violente, les addictions (tabac, alcool, cannabis, internet), la psychopathologie, le repérage de la crise suicidaire, l'approche systémique orientée compétences, les risques psycho-sociaux.

Praticienne PNL.

Elisabeth BOURRUT LACOUTURE

Nantes Tel : **06 08 28 43 59**

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