

WAKE-UP SHAKE-UP THRIVE!

POUR LES
EMPLOYEURS

Wake-Up, Shake-Up



PROGRAMME DE GROUPE
12 MODULES



LE CONTEXTE

Près de la moitié de la population Suisse a plus de 50 ans et l'espérance de vie est estimée à plus de 80 ans. Il en résulte plus de 30 ans de vie passionnante et active pour lesquels il est important de se préparer!

Un nombre croissant d'employeurs intègrent la transition vers la vie au-delà de 50 ans. Il y a aussi la planification de la retraite dans leurs programmes de bien-être et la sensibilisation de leurs employés. Des études ont révélé que plus de la moitié des employés sont intéressés par de tels programmes.

Wake-Up, Shake-Up, Thrive ! est là pour éveiller les consciences et conçu pour aider les organisations à accompagner leurs employés les plus âgés dans une transition sereine et à les préparer à leur prochaine phase de vie - sans plus attendre.

Certains voient la vie après 50 ans, et éventuellement la retraite, comme un monde de nouvelles opportunités. D'autres abordent avec inquiétude. La différence entre les deux se résume aux mesures que prennent vos employés en ce moment.

WAKE-UP!



PROGRAMME

Pour faciliter cette transition qui n'arrive qu'une fois dans une vie, il faut adopter une approche qui intègre toutes les dimensions du bien-être. Comme les mécanismes d'une montre suisse, chacun d'entre eux doit être calibré individuellement afin de pivoter harmonieusement. Il est essentiel de comprendre, de réviser et d'équilibrer judicieusement ces engrenages. Après tout, lorsqu'un rouage tourne, les autres bougent aussi.

A QUI CE PROGRAMME S'ADRESSE-T-IL?

Le programme en 12 modules "Wake Up, Shake Up, Thrive !" est adressé aux professionnels en milieu de carrière de plus de 50 ans qui souhaitent ou doivent se préparer à la prochaine phase de leur vie - à la fois professionnelle et personnelle - pour prospérer dans les fabuleuses années à venir.

5 DIMENSIONS DE BIEN-ÊTRE

Physique

Nous allons explorer comment les préoccupations actuelles en matière de vieillissement sont, d'une manière ou d'une autre, liées à votre santé physique et pourquoi la nutrition, le mouvement, le sommeil et la conscience représentent les aspects les plus importants pour la longévité.

Émotionnel

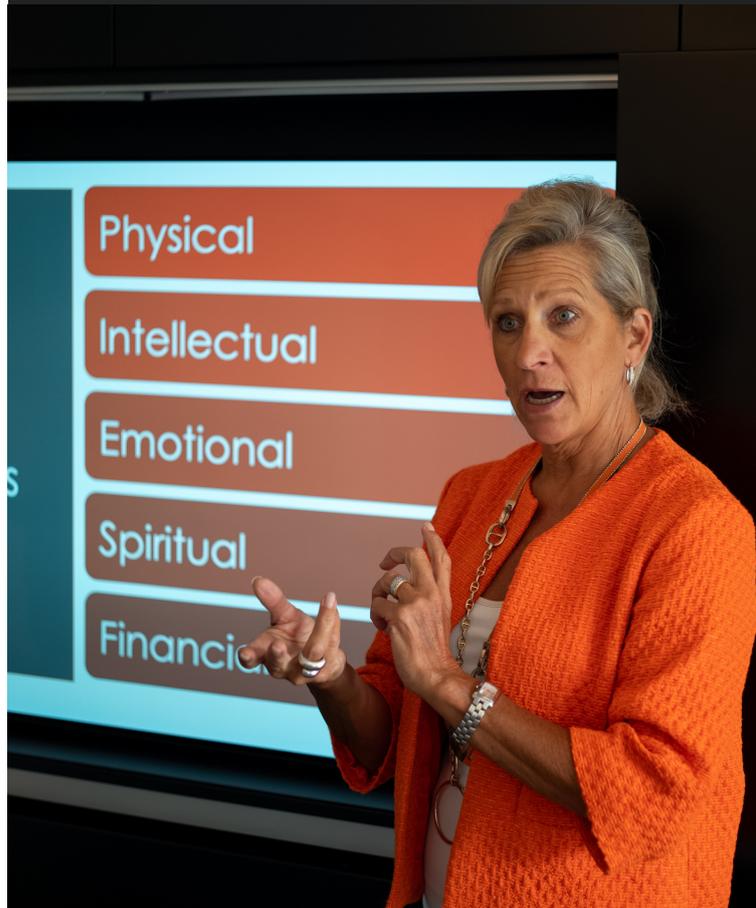
Nous découvrirons que plus de 90 % de nos décisions sont basées sur nos émotions, ce qui signifie qu'un état d'esprit sain est essentiel pour prendre les bonnes décisions pour notre avenir. La façon dont vous faites face au vieillissement dépend de la façon dont vous vous y préparez, alors plus vous commencez tôt, mieux ce sera !

ÉVEILLER LES CONSCIENCES GRÂCE AUX 5 DIMENSIONS !

Intellectuel

Nous allons découvrir l'importance de stimuler votre intellect. Contrairement à l'opinion publique, la plupart des formes d'apprentissage et de rétention des connaissances sont bien préservées avec l'âge simplement en menant une vie intellectuellement stimulante.

SHAKE-UP!



Spirituel

Nous explorerons le fondement de nos vies, le lien entre ce que nous sommes, ce dont nous sommes fait et ce que nous deviendrons. L'existence prend un nouveau sens dans le troisième chapitre de notre vie.

Finances

Nos besoins et désirs matériels, sont les raisons pour lesquelles c'est le moment idéal pour ajuster nos habitudes de dépense. Quel type de dépensier sommes-nous? Quel type de dépensier voudrions nous devenir? Et comment pouvons-nous le calibrer en fonction de nos dimensions physique, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle?

12 MODULES À SOULEVEZ VOTRE :

THRIVE!

- Compréhension des 5 dimensions du bien-être, de la raison pour laquelle chacune d'entre elles a de l'importance actuellement et de la manière dont vous pouvez les élever au mieux dans votre avenir.
- Capacité à imaginer, à adopter et à planifier une transition active avec un esprit ouvert.
- Capacité à aborder la transition avec sérénité et tranquillité.
- Compréhension des liens entre l'âge et la nutrition, l'activité et le sommeil et comment optimiser le bien-être physique pour les années à venir.
- Les talents, les compétences et l'expérience clés, et la façon dont ils peuvent être mis à profit dans la prochaine étape.
- Découvrir ce qui donne un sens et un but à la vie - les valeurs et les croyances - et comment les optimiser sans attendre.
- Confiance dans la capacité à faire de la prochaine phase la plus réussie.
- L'inspiration à travers des idées, des conseils et des applications pratiques avec des personnes partageant les mêmes idées avec deux coaches expérimentés.
- Un changement d'état d'esprit : passer de la vieillesse à la vie active... et mieux !

MÉTHODOLOGIE

En tant que deux coaches qualifiés et expérimentés, notre objectif est d'inspirer le changement de comportement nécessaire à un bien-être et une santé optimale. Nous consacrerons du temps à la compréhension, à la discussion, à la réflexion et à la formulation des objectifs liés aux 5 dimensions du bien-être. Vous ressortirez du programme confiant, avec un plan personnalisé et clair, des objectifs motivants à atteindre et des conseils pertinents à mettre en œuvre immédiatement.

SUPPORTS ET MODALITÉS

- Session en direct avec 2 coaches.
- Documents et outils.
- Un "Thrive-Guide" pour le projet de vie durable de chaque participant.
- En présentiel ou en ligne.
- En anglais ou en français.

COACHING INDIVIDUEL

(Optionnelle)

En complément des 12 modules, nous vous proposons un accompagnement individuel et des évaluations personnalisées en fonction de vos besoins spécifiques. Notre objectif est de vous aider à concrétiser toute l'inspiration que nous aurons au cours du programme de 12 modules. Tarifs sur demande.