

WAKE-UP SHAKE-UP THRIVE!

POUR LES EMPLOYÉS

Wake-Up, Shake-Up



PROGRAMME DE GROUPE
12 MODULES

Wake Up! The situation



- 65 + projected to nearly double by 2060
- 65+ share of total population expected to increase from 16% to 23%
- 55+ currently 25% of workforce (17% Europe)
- Life expectancy: 79 years
- People in good health longer
- 1965–1976 generation much healthier than baby-boomers > 75
- Labor force participation rate for 65+ expected to increase
- 55+ want to feel productive, have purpose, contribute to society
- "Freedom to work" new concept
- Many need to work first to pay for retirement
- Undeniable growing trend for workplace wellness

LE CONTEXTE

Près de la moitié de la population Suisse a plus de 50 ans et l'espérance de vie de 82 ans est parmi les plus élevées du monde. Il en résulte plus de 30 ans de vie passionnante et active après 50 ans pour laquelle il est important de se préparer !

Voici le secret : le vieillissement est bien entendu inévitable, mais c'est nous qui déterminons comment entreprendre ce nouveau chapitre de notre vie.

Wake-Up, Shake-Up, Thrive ! est là pour éveiller les consciences et inspirer les plus âgés de 50+ aux enjeux contemporains entourant le vieillissement. Pour secouer les mentalités et les attitudes afin de se préparer aux années à venir, il est essentiel d'offrir une vision, des outils, des conseils et des directives pour prospérer dès maintenant.

Certains voient la vie après 50 ans, et éventuellement la retraite, comme un nouveau monde d'opportunités. D'autres appréhendent cette période avec inquiétude. La différence entre les deux se résume aux actions que vous prenez et aux plans que vous établissez dès maintenant. Pouvez-vous affirmer avec assurance que vous faites partie du premier groupe ?

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.

WAKE-UP!



Voici le secret:

**Le vieillissement
est inévitable,
vieillir n'est pas**

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.

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 votre vie, le lien entre ce que vous êtes, ce dont vous êtes fait et ce que vous deviendrez. L'existence prend un nouveau sens dans le troisième chapitre de la vie, il est temps de s'aligner.

Finances

Nos besoins et désirs matériels, ainsi que les raisons pour lesquelles c'est le moment idéal pour réajuster vos habitudes de dépense. Quel type de dépendant êtes-vous ? Quel type de dépendant voulez-vous devenir ? Et comment pouvez-vous le calibrer en fonction de vos 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.

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.