

Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



*Quel est votre regard sur la retraite ?
20 bonnes raisons de faire un bilan sur soi à
l'entrée en retraite.
5 clés pour une retraite épanouie.*



L'entrée en retraite représente le passage de la vie professionnelle à cette nouvelle période de vie bien souvent vivement attendue mais parfois aussi redoutée tant elle véhicule des idées reçues peu positives... Elle fait passer du monde « actif » au monde dit « inactif » et symbolise également l'avancée en âge.

Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



Quel est votre regard sur la retraite ?

RETRAITE : 8 LETTRES, que vous évoquent ces lettres ?

R _____

E _____

T _____

R _____

A _____

I _____

T _____

E _____

LE PORTRAIT CHINOIS DE LA RETRAITE

Si la retraite était un objet, ce serait :

Si la retraite était une saison, ce serait :

Si la retraite était un animal, ce serait :

Si la retraite était une chanson, ce serait :

Si la retraite était une couleur, ce serait :

Si la retraite était un livre, ce serait :

Si la retraite était un lieu, ce serait :

Si la retraite était un loisir, ce serait :

20 bonnes raisons de faire un bilan sur soi à l'entrée en retraite.

1. Parce qu'après environ 40 ans de vie professionnelle, l'arrêt peut être brutal et qu'il n'est pas anodin de perdre du jour au lendemain son cadre, ses repères, une partie de son identité sociale, ses collègues de travail.
2. Pour prendre conscience des pertes que cela implique et accueillir les émotions liées : qu'est-ce qui s'arrête pour vous avec l'arrêt de la vie professionnelle ? Que représente/ représentait le travail dans votre vie en général ?
3. Pour compenser et trouver dans d'autres domaines de vie les bénéfices qui étaient auparavant apportés par la vie professionnelle.
4. Pour se créer de nouveaux projets (projet=repère dans la vie).
5. Pour prendre soin de son bien-être, de sa santé.
6. Pour être acteur de sa retraite et ne pas la subir.
7. Pour apprendre à mieux connaître ses besoins, ses valeurs et les respecter.
8. Pour ne pas attendre des autres ce qui doit venir de soi.

Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



9. Pour être un porte-bonheur pour ses proches et non une charge.
10. Pour une vie de couple et une vie familiale plus harmonieuses.
11. Pour s'épanouir dans de nouvelles activités.
12. Pour prendre conscience de ses idées reçues et de ses blocages qui empêchent d'aller de l'avant.
13. Pour savoir accueillir le positif comme le négatif et s'adapter tout en écoutant ses besoins.
14. Pour que cette nouvelle liberté apporte plus de joie au quotidien.
15. Pour que le temps libre soit nourri de sens et de plaisir.
16. Pour se sentir engagé et dans l'action.
17. Pour vieillir entouré et non isolé.
18. Pour prendre conscience de ses forces et de ses atouts.
19. Pour cultiver la gratitude et voir la vie avec des lunettes roses.
20. Pour oser demander de l'aide quand on en a besoin.

Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



Vos 5 clés pour une retraite épanouie

Clé n° 1 : Vivez l'instant présent

Clé n° 2 : Faites plus de ce qui vous fait plaisir

Clé n° 3 : Apprenez à vous connaître

Clé n° 4 : Décidez d'être heureux et souriez à la vie

Clé n° 5 : Développez la gratitude



Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



Faisons connaissance !

Bénéficiez d'une invitation de 30 minutes gratuite pour découvrir comment préparer et réussir votre retraite (par skype ou téléphone)

Vous êtes en retraite dans 6 mois, 1 an, deux ans, vous souhaitez préparer cette nouvelle phase de vie pour l'accueillir positivement et quitter sereinement le monde professionnel.

Vous êtes déjà en retraite et passée l'euphorie des premières semaines, des premiers mois vous avez l'impression de tourner en rond, vous cherchez un sens, un équilibre à votre nouvelle vie.

Remplissez le formulaire de contact [ICI](#) ou envoyez-moi un mail contact@sylviehurel.fr avec un descriptif de votre situation qui est la principale source de stress ou de doutes pour vous aujourd'hui.

Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



Et maintenant ?

Vous avez apprécié découvrir le contenu de cet e-book et vous désirez à présent aller plus loin dans l'accompagnement individuel de votre retraite ?

Voici les trois accompagnements que je vous propose :

- ***Accompagnement « Retraite Intense » :***

Un accompagnement intensif de 3 heures à réaliser dans les 6 mois environ avant votre départ en retraite pour anticiper et préparer cette nouvelle période de vie.

- ***Accompagnement « Retraite Confiance » :***

Un accompagnement pour clarifier votre vision de la retraite et partir (ou repartir) sur de bonnes bases en toute confiance : 4 séances d'une heure répartie sur deux mois.

- ***Accompagnement « Retraite Sereine » :***

Un accompagnement en douceur vers une nouvelle vie : 6 séances d'une heure réparties sur six mois.

Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



Qui suis-je ?



J'ai organisé les différents axes de ma formation et de mon expérience professionnelle autour de trois passions : psychologie positive, coordination et organisation, créer du lien entre les individus.

Depuis près de 20 ans, j'ai exercé notamment les activités d'assistante commerciale, assistante de gestion, membre CHSCT, co-gérante de la Maison du Bien-Etre, formatrice et coach de vie.

Depuis deux ans, j'ai fait le choix d'exercer de façon plus cohérente un métier autour de l'accompagnement des seniors vers une retraite épanouie décliné selon deux activités : coaching de vie spécialisée en psychologie positive (entretiens individuels, ateliers, journées positives) et formation (Devenir Coach et Accompagnement retraite).

Ces activités s'adressent aux futurs ou jeunes retraités, ainsi qu'aux seniors qui avancent en âge. Elles ont pour but d'aider à porter un regard différent sur les événements de la vie, à mettre plus de joie et de sérénité au quotidien, à identifier ses besoins pour se construire un nouveau projet de vie, à valoriser les forces et les valeurs de chacun.

Chaque nouveau projet est l'occasion pour moi de mettre mon expérience et mon énergie positive au service du mieux-être et de contribuer à ce que chacun devienne acteur de sa vie.


Sylvie Hurel

Sylvie HUREL

Tel. 06 86 69 53 36

mail : contact@sylviehurel.fr

www.sylviehurel.fr



**“La vie, c'est comme une bicyclette,
il faut avancer pour ne pas
perdre l'équilibre.”**

- Albert Einstein



www.besdp.com | Bien-être, Spiritualité et Développement Personnel