

Préserver la santé – formation en groupe

Bien vivre sa vie professionnelle et privée après 50 ans

<p>Contexte /Constat</p>	<p>Rester en bonne santé durant les dernières années de l'activité professionnelle, voir au-delà, ne va pas de soi. Le corps, les réflexes, les réactions changent et pour obtenir de bons résultats il faut adapter certains comportements.</p> <p>Le séminaire a pour objectif d'aider les personnes âgées de 50 à 65 ans à bien identifier les changements dans leur existence pour les vivre de manière positive. Il s'agit également de les aider à conscientiser tous les aspects de cette période de la vie et les adaptations à réaliser dans le but, entre autres, de poursuivre sereinement leur activité professionnelle.</p> <p>Grâce à son activité de plus d'un quart de siècle dans l'accompagnement des personnes dans la tranche d'âge 45-65 actives professionnellement, AvantAge est le partenaire idéal pour apporter des solutions concrètes.</p> <p>Nos spécialistes (médecins et psychologues du travail, coachs professionnels) sont en mesure de vous accompagner dans les meilleures conditions.</p>
<p>Descriptif</p>	<p>La formation se tient sur une journée et réunit des participantes provenant de la même entreprise ou groupe établi en Suisse romande (intra-entreprise).</p>
<p>Objectifs et contenus</p>	<p>Les thèmes spécifiques qui sont proposés permettent aux participantes de définir :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les changements du corps et de la tête – Les facteurs de risque de maladies – La gestion du stress – Des recommandations pour maintenir sa santé, rester en forme et indépendant, ceci que l'on soit seul ou en couple – Réflexion sur les valeurs, la satisfaction, ce qui est important – Les bons réflexes dans l'activité professionnelle
<p>Public-cible et pré-requis</p>	<p>Le séminaire s'adresse à toute personne 50 et 65 ans environ.</p> <p>Il n'y a pas de pré-requis spécifique, hormis l'intérêt pour la thématique.</p>
<p>Méthodologie</p>	<p>Nos séminaires sont basés sur une approche de formation d'adultes. Cette pédagogie interactive sur le modèle C.D.R. (contextualiser – décontextualiser –recontextualiser) correspond à la réalité et aux besoins des participantes, permettant ainsi de les mobiliser et de les responsabiliser dans la gestion de leur futur professionnel.</p> <p>Des fiches thématiques ainsi que des outils digitaux (Powerpoint et liens internet) sont également transmis.</p> <p>Un espace participant sécurisé et dédié à votre groupe de participantes est créé sur notre site internet www.programme-avantage.ch, avec dépôt des supports de cours digitaux et autres informations utiles (durée d'accès : 6 semaines).</p>
<p>Date-s et lieux</p>	<p>Les séminaires sont organisés dans toute la Suisse romande, aux dates convenues avec les mandants.</p>

Tarif	CHF 3'350.- pour un séminaire d'un jour.
Durée	1 jour, selon calendrier de formation.
Horaires	8h30 – 16h30
Nb de participants	Minimum de 12 personnes et maximum de 18 personnes.
Coordonnées intervenant	Les intervenantes sont des formatrices et formateurs d'adultes expérimentées, spécialisées en transition de carrière. Les informations sur leur profil se trouvent sur notre page internet : Programme AvantAge - Notre équipe Programme AvantAge (programme-avantage.ch) .
Coordonnées personne de référence	Silvia Santambrogio Coordinatrice administrative régionale AvantAge Rue du Maupas 51 1004 Lausanne 021 711 05 22 s.santambrogio@programme-avantage.ch