

Préserver la santé – formation en groupe

**Bien vivre sa vie professionnelle et privée après 50 ans**

<p><b>Contexte /Constat</b></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><b>Descriptif</b></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><b>Objectifs et contenus</b></p>	<p>Les thèmes spécifiques qui sont proposés permettent aux participantes de définir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Les changements du corps et de la tête</li> <li>– Les facteurs de risque de maladies</li> <li>– La gestion du stress</li> <li>– Des recommandations pour maintenir sa santé, rester en forme et indépendant, ceci que l'on soit seul ou en couple</li> <li>– Réflexion sur les valeurs, la satisfaction, ce qui est important</li> <li>– Les bons réflexes dans l'activité professionnelle</li> </ul>
<p><b>Public-cible et pré-requis</b></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><b>Méthodologie</b></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 <a href="http://www.programme-avantage.ch">www.programme-avantage.ch</a>, avec dépôt des supports de cours digitaux et autres informations utiles (durée d'accès : 6 semaines).</p>
<p><b>Date-s et lieux</b></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	<p>Les intervenantes sont des formatrices et formateurs d'adultes expérimentées, spécialisées en transition de carrière.</p> <p>Les informations sur leur profil se trouvent sur notre page internet : <a href="#">Programme AvantAge - Notre équipe   Programme AvantAge (programme-avantage.ch)</a>.</p>
Coordonnées personne de référence	<p>Silvia Santambrogio            Coordinatrice administrative régionale AvantAge            Rue du Maupas 51            1004 Lausanne            021 711 05 22  <a href="mailto:s.santambrogio@programme-avantage.ch">s.santambrogio@programme-avantage.ch</a></p>