
Programme de Formation

Séniors : réussir sa fin de carrière et préparer son avenir

Description

Points Forts

Variable non renseignée



Public visé

Salariés, agents, cadres, managers, techniciens et experts à partir de 55 ans. Collaborateurs en réflexion sur leur fin de carrière ou envisageant un départ à la retraite dans les prochaines années.



Objectifs pédagogiques

Identifier ses leviers de motivation et ses facteurs d'usure en fin de carrière
Définir des adaptations concrètes de son rôle et de son organisation de travail
Adapter sa communication dans un environnement intergénérationnel
Valoriser les compétences issues de son expérience
Anticiper les changements professionnels et personnels liés à la retraite
Construire une feuille de route de transition à 12 mois

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Description

1. Faire le point sur sa trajectoire de fin de carrière

- Identifier ses représentations de la fin de carrière et de la retraite
- Analyser son parcours et les évolutions de son métier
- Repérer ses sources de satisfaction et de démotivation

2. Maintenir sa motivation et redéfinir sa contribution

- Job crafting : ajuster son rôle et son organisation de travail
- Identifier les ajustements négociables avec son employeur
- Valoriser l'expérience acquise

3. S'adapter aux transformations professionnelles

- Gérer les changements d'organisation et d'outils
- Actualiser ses compétences
- Construire son plan de progression

4. Développer les coopérations intergénérationnelles

- Déconstruire les stéréotypes liés à l'âge
- Adapter sa communication aux différentes générations
- Prévenir et désamorcer les tensions

5. Valoriser son expertise et organiser le passage de relais

- Recenser ses compétences clés et son expertise implicite



- Identifier les savoirs prioritaires à transmettre
- 6. Anticiper les changements liés à la retraite**
 - Changement de rythme, de statut et de relations sociales
 - Prévenir les risques psychosociaux de la transition (isolement, perte de repères)
 - Construire ses nouveaux équilibres de vie
- 7. Construire sa feuille de route de transition**
 - Définir sa vision à 12 mois
 - Planifier ses actions professionnelles et personnelles
 - Formaliser un engagement réaliste et suivi



Prérequis

Aucun prérequis particulier.



Modalités pédagogiques

- Exercices concrets
- Cas pratiques
- Quiz d'évaluation des connaissances



Modalités d'évaluation et de suivi

- Positionnement en amont de la formation :
 - Un quiz de consolidation des pré-requis sera administré en amont de la formation
- Suivi « pendant » :
 - Feuilles de présence
 - Exercices pratiques
 - Évaluation « fin de formation »
 - Évaluation des acquis en fin de formation
 - Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation à froid :
 - Suivi post-formation : Questionnaire de satisfaction à j+30