
Programme de Formation

Bilan de compétences Post-Carières / Pré-retraite 22h : Donner du sens à votre transition vers la retraite

Description

Ce bilan de 22h avec un consultant pour préparer la transition vers la retraite, faire le point sur son parcours, ses envies et bâtir un projet de vie réaliste.

Points Forts

Approche complète mêlant bilan personnel, professionnel et retraite. Accompagnement individuel, introspectif et opérationnel. Plan d'action sur mesure pour aborder la retraite avec confiance et clarté.



Public visé

- **Le bilan Post-Carières 22h s'adresse aux personnes qui :**
 - sont en fin de carrière et souhaitant anticiper leur départ à la retraite.
 - Elle s'adresse également à toute personne désirant faire le point sur son parcours professionnel et redéfinir ses objectifs personnels et professionnels à l'approche de cette étape importante.
 - Les participants peuvent être issus de divers secteurs d'activité, quels que soient leur âge ou leur statut professionnel.
 - Le programme est conçu pour répondre aux besoins spécifiques de chacun, garantissant ainsi une approche personnalisée et adaptée.



Objectifs pédagogiques

Les objectifs pédagogiques de cette formation sont multiples :

- d'abord, elle vise à aider les participants à naviguer sereinement vers leur retraite en leur fournissant des outils d'évaluation et de réflexion sur leur parcours professionnel.
- Ensuite, elle a pour but de clarifier leurs attentes et de les guider dans la définition d'un projet professionnel adapté à leurs aspirations, que ce soit avant ou après la retraite.
- Enfin, cette formation cherche à renforcer les compétences d'analyse et de projection personnelle, afin que chaque participant puisse se sentir prêt et en confiance pour aborder cette nouvelle étape de sa vie.

Organisation

Durée : 22 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Description

Programme – Bilan de compétences Post-Carières / Pré-retraite (22h)

Phase préalable : séance de découverte (gratuit)

- Présentation du dispositif et de son déroulé.



- Vérification de l'adéquation entre vos attentes et la formule Post-Carières.
- Recueil des premières informations sur votre parcours, vos besoins et vos motivations.
- Temps de réflexion avant validation.

Phase préliminaire : analyse de la demande

- Échange initial pour comprendre vos attentes et motivations.
- Présentation des modalités du bilan et co-construction d'un planning personnalisé.

Phase d'exploration et d'investigation : découverte de soi et de son parcours

Bilan personnel

- Analyse du parcours de vie et des acquis.
- Identification des valeurs, centres d'intérêt et leviers de motivation.
- Évaluation des atouts et axes d'amélioration pour l'après-carrière.

Bilan professionnel

- Étude approfondie du parcours professionnel.
- Analyse des compétences, connaissances et aptitudes transférables.
- Identification d'un projet d'évolution ou de transition adapté.

Point retraite

- Décryptage du relevé de carrière et validation des trimestres acquis.
- Conseils sur l'aménagement de la fin de carrière.
- Exploration des régimes de retraite et options disponibles.

Phase de projection : construction du projet post-carrière

- Élaboration d'un plan d'action concret pour les dernières années d'activité et la vie post-retraite.
- Validation des étapes clés et mise en mouvement.

Phase de conclusion et suivi

Restitution et validation du projet

- Présentation et validation du projet post-carrière.
- Ajustements éventuels selon vos priorités et vos ressources.

Document de synthèse

- Remise d'un document récapitulatif validant le projet post-carrière.

Travail avec le formateur

- Réflexion personnelle avec journal d'introspection et grilles d'analyse.
- Recherche d'informations (formations, activités bénévoles, engagements possibles).
- Préparation des documents personnels (CV, projets, plan post-carrière).

★ Prérequis

- Aucun pré-requis spécifique n'est nécessaire pour suivre ce bilan de compétences. Cependant, il est recommandé d'avoir une réflexion préalable sur son parcours professionnel et ses aspirations

personnelles.

- Les participants doivent être ouverts à l'introspection et à l'évaluation de leurs compétences, ainsi qu'à la volonté de s'engager dans un processus de changement et d'évolution professionnelle.



Modalités pédagogiques

- **Entretiens individuels approfondis** : séances personnalisées pour revisiter le parcours, valoriser l'expérience, identifier les aspirations de fin de carrière et explorer des pistes réalistes (engagement, transmission, activité partielle, etc.).
- **Exercices d'introspection** : journal de réflexion, auto-évaluations et grilles de valeurs pour clarifier les priorités de vie, les besoins non professionnels et les leviers de sens à cette nouvelle étape.
- **Tests psychométriques** : évaluations de personnalité, de motivations, de valeurs et de compétences transférables pour mieux se connaître et orienter ses choix vers des projets alignés.
- **Méthodes interactives** : apports ciblés, études de cas de reconversions réussies après 55 ans, mises en situation (simulation de projet, pitch personnel) pour faciliter la projection.
- **Analyse stratégique** : exploration de secteurs accueillants pour les profils expérimentés (associatif, formation, gouvernance, conseil), identification de passerelles professionnelles ou bénévoles, et sélection d'éventuelles formations utiles.
- **Plan d'action et dossier de synthèse** : formalisation d'un projet de transition ou de repositionnement post-carrière, avec étapes concrètes, ressources mobilisables et recommandations pratiques pour avancer sereinement.



Moyens et supports pédagogiques

- **Outils de positionnement et d'introspection** : fiche de positionnement en fin de carrière, auto-évaluations des compétences et motivations, journal de réflexion sur les envies post-professionnelles.
- **Valorisation des acquis** : portefeuille de compétences, tableau des acquis transférables, analyse des réussites pour identifier les atouts à réinvestir.
- **Supports de fin de carrière** : CV adapté à de nouveaux projets (conseil, bénévolat, transmission), feuilles de carrière récapitulatives.
- **Tests psychométriques** : évaluations de personnalité, de motivation, de valeurs et de compétences transférables vers une nouvelle phase de vie.
- **Outils d'exploration** : enquêtes métiers adaptés aux profils seniors, analyse de secteurs porteurs, identification de passerelles vers des activités de sens.
- **Accompagnement personnalisé** : entretiens réguliers, échanges sur les freins à la transition et exploration des alternatives possibles.
- **Suivi structuré** : grille d'avancement, plan de transition ou de reconversion post-carrière.
- **Dossier de synthèse** : document final incluant bilans, pistes explorées, projet validé et plan d'action réaliste.



Modalités d'évaluation et de suivi

- **Fiche de positionnement** : évaluation initiale des attentes, besoins et motivations pour adapter la démarche.
- **Évaluations intermédiaires** : points d'étape pour vérifier la progression et ajuster le programme si nécessaire.
- **Questionnaire de satisfaction finale** : mesure de la satisfaction globale et de l'atteinte des objectifs du bilan.
- **Suivi post-bilan (6 mois)** : vérification de la mise en œuvre du projet de Post-carrières et ajustements éventuels.
- **Rapport de synthèse** : document complet regroupant l'analyse des compétences, les pistes explorées, le projet validé et le plan d'action détaillé.
- **Suivi individualisé** : accompagnement personnalisé tout au long du parcours, avec possibilité d'échanges à distance pour lever les obstacles.