



Atouts séniors

## Séniors : se préparer à prendre sa retraite

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,8/5 | DPEVO-RET | Évaluation qualitative de fin de stage |  
Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Evolution professionnelle › Atouts séniors

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 23/05/2024.

### Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les activités passées, les acquis et les activités futures
- Analyser vos motivations, vos valeurs et vos besoins
- Elaborer un projet de retraite
- Anticiper le passage à la retraite en utilisant vos ressources en fonction d'un but nouveau
- Participer activement à votre temps retrouvé
- Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social
- Elargir ou approfondir le cercle de vos relations
- Respecter votre équilibre physiologique en intégrant les activités intellectuelles et physiques
- Gérer votre sommeil en connaissant votre cycle de sommeil
- Optimiser votre tonus physique et intellectuel ainsi que votre mémoire.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel\* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode\*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

\* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

\*\* ratio variable selon le cours suivi

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## Public concerné

Toute personne en fin de carrière professionnelle souhaitant anticiper son passage à la retraite.

## Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

# Programme

## 1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

## 2) Pendant la formation

### Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

### Se situer dans une nouvelle perspective

- Le départ à la retraite et la cessation de l'activité professionnelle
- La recherche d'un nouvel équilibre
- Le cycle de l'âge et ses trois naissances
- Trois clés pour aborder l'âge de la retraite

### Elaborer un projet

- Réflexions sur les activités passées, les acquis et les activités futures
- Questionnement sur ses motivations, ses valeurs et ses besoins

### Anticiper le passage à la retraite

- Choisir d'utiliser ses ressources en fonction d'un but nouveau
- Etre acteur de ce temps retrouvé
- Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social
- Elargir ou approfondir le cercle de ses relations

### Respecter son équilibre physiologique

- L'équilibre entre les activités intellectuelles et les activités physiques
- Les lois du sommeil : connaissance de votre cycle de sommeil
- Le tonus physique et intellectuel

- La mémoire

### **Transmettre ses savoirs et ses compétences par le tutorat ou le coaching**

- Les séniors sont une richesse de l'entreprise (ils sont la mémoire qui contient les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être)
- Transmettre ce que l'on sait donne du sens à l'action des femmes et des hommes qui ont contribué au fonctionnement et au développement de l'entreprise
- Transmettre des savoirs importants pour l'entreprise
- Réorienter son activité en fin de carrière

### **Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)**

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Analyse de scénarii*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

### **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

## **3) Après la formation : consolider et approfondir**

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

## **Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

## **Les + de la formation**

Cette formation peut être complétée par des modules complémentaires comme DPEVO-RETFOR "Séniors : vivre sa retraite en pleine forme" et/ou DPEVO-RETPAT "Séniors : retraite et patrimoine".

## **Accessibilité de la formation**

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

## **Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.  
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.  
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.