



## Ma Stratégie RETRAITE



Seniors  
Formation

### Réf : SF-TUTO1 - Formation : « Optimiser sa 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> partie de carrière et anticiper les changements »



#### Objectifs

Cette formation a pour vocation de :

- Identifier et repérer les phénomènes d'usure morale au travail
- Prendre conscience de leurs impacts
- Apprendre à mieux les comprendre afin de mieux les gérer
- S'ouvrir à de nouveaux comportements

#### Parcours pédagogique

##### Reconnaitre les symptômes de l'épuisement professionnel

##### Appréhender les facteurs d'usure morale et de stress

- Les facteurs liés aux problématiques de l'entreprise et les facteurs liés aux hommes
- Les facteurs liés aux évolutions sociologiques et les facteurs personnels

##### Observer les représentations du travail

- Explorer les idées associées au thème du travail
- Mettre en commun les représentations
- Eclaircir la vision et retrouver du sens

##### Comprendre la motivation au travail

- Les besoins vitaux
- Les besoins psycho-sociaux
- Les facteurs d'ambiance
- Les facteurs valorisants

##### Apprendre à sortir de son cadre de référence

- Le cadre de référence qui sécurise
- Le cadre de référence qui enferme
- Le cadre de référence, objet de notre limitation à penser et à agir

##### Orienter ou réorienter son activité professionnelle

- Agir ou subir
- Changement : opportunités et contraintes
- Les risques liés au changement

##### Apprendre à se situer dans les situations de changement

- Les ressentis et les questionnements
- Les prises de conscience et les résistances
- L'engagement

##### Retrouver du sens à l'engagement dans le cadre professionnel

- Ce que l'on a envie de faire, ce que l'on aimerait faire et ce que l'on pourrait faire
- Ce qui pourrait enclencher une nouvelle dynamique
- Observation et capitalisation sur ce qui dépend de soi

##### Déterminer les priorités

- Le plan personnel
- Le plan professionnel
- La mise en œuvre des priorités

##### Se réengager professionnellement

- Les objectifs
- Le plan d'action

#### Public et Pré requis

Salariés seniors confrontés à la démotivation et à la lassitude professionnelle

#### Moyens pédagogiques

- Animation par un Coach certifié
- Exposés
- Etudes de cas concrets
- Présentation power point
- Livret remis aux participants

#### Suivi et évaluation

- Questions réponses
- Fiches d'évaluation de la formation
- Evaluation de la qualité de la formation
- Attestation de formation

#### Type de formation :

- En présentiel (INTRA/INTER)
- A distance (Class Room)

#### Durée

2 jours (14 heures)