

# PRÉPARER ET RÉUSSIR SON RETRAIT DE LA VIE PROFESSIONNELLE



## Formation en distanciel

### LE PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

---

Les employés, les responsables (*en fin de carrière*).

### LES PRÉREQUIS

---

Sur volontariat.

### LES COMPÉTENCES VISÉES

---

- Se recentrer grâce au fil d'Ariane (passé, présent, avenir).
- Gagner en discernement vis-à-vis de la situation par le diagnostic et l'analyse.
- Identifier ses 3 relations avec le temps (le contexte, les autres, soi).
- Gagner en clarté par l'organisation et le partage de ses observations sous forme de carte heuristique (Tony Buzan).
- Se projeter sereinement par l'accès à des ressources intérieures.
- Être orienté « solutions » par la distinction entre des problèmes dits « réels » ou « hypothétiques » liés au thème.
- Agir par la résolution de manière continue des problèmes dits « réels » ; en priorité sur sa « relation à soi ».

### LES MOYENS TECHNIQUES D'ENCADREMENT

---

Un déroulé mixte alternant :

- Un approfondissement affiné de chaque item, selon niveau, « initiation » ou « perfectionnement », d'après la synthèse des réponses à un questionnement transmis en amont de l'action.
- Une formation synchrone (2 séances collectives de visioconférence).

## LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

- La messagerie électronique et le téléphone.
- Un support de formation (pour les séances de visioconférence) et des annexes (pour les cas pratiques). Page | 2
- L'application « Zoom » (compte formateur).

## LA DURÉE DE L'ACTION

---

7 heures de formation synchrone, soit 2 séances de visioconférence de 3h30 chacune. Il est conseillé que la formation se déroule dans une période de temps égale au maximum à 2 semaines.

## LES POINTS ET THÈMES ABORDÉS

---

Avant le début de l'action, un questionnaire préalable sera proposé à chaque participant. Des exemples de questions pour le sujet en question :

- Quels sont les 3 mots que m'évoque : « préparer et réussir un retrait de la vie professionnelle » ?
- Qu'est-ce qui m'aiderait à « préparer et à réussir (...) » ?
- Qu'est-ce qui « me freinerait, m'empêcherait... » ?
- Qu'est-ce que j'aimerais explorer, approfondir pour « préparer et réussir un retrait de la vie professionnelle » ?

### **□ 1<sup>ère</sup> séance de visioconférence - « Se retirer de la vie professionnelle : comment prendre de la hauteur, se projeter ? »**

- Comment se situer dans le temps par rapport à un retrait qui s'annonce ?
- Comment se positionner émotionnellement ?
- Pourquoi et comment exprimer à un instant « t » les perceptions relatives au retrait de la vie professionnelle/ou départ à la retraite ?
- Pourquoi et comment lister ses leviers contextuels, relationnels et personnels, pour se tenir prêt et faire fructifier jusqu'au bout sa présence en entreprise ?
- Comment lister ses freins contextuels, relationnels et ses progrès personnels à réaliser pour aborder pleinement cette nouvelle étape de vie ?
- Comment transformer sa relation au contexte pour évoluer encore et faire évoluer ?
- Comment changer et renouveler sa relation aux autres ?

- Comment intensifier sa relation à soi ?
- ★ **Les cas pratiques** : la présentation personnelle selon un « fil d'Ariane » (hier, aujourd'hui, demain). La « météo intérieure » (toutes ses applications et ses bénéfices en milieu professionnel et personnel). La « carte heuristique » pour organiser, présenter ses idées de manière constructive et agile. Le test des drivers (« sois parfait », « sois fort », « fais plaisir », etc.) pour se situer personnellement et regagner en liberté de pensées et d'actions + des conseils sur mesure pour ajuster ses perceptions, son comportement si besoin.

□ **2<sup>ème</sup> séance de visioconférence - « Optimiser le temps d'avant et le temps d'après » : comment progresser à partir de freins ? »**

- Pourquoi et comment progresser à partir de freins, d'appréhensions éventuelles à ce sujet ?
- Comment faire évoluer des freins relationnels pour avancer ?
- Comment solutionner des freins personnels dans « sa relation à soi » pour évoluer ?
- Comment inspirer et s'inspirer mutuellement pour progresser dans ce domaine ?
- ★ **Les cas pratiques** : la présentation et l'expérimentation de la méthode des freins « réels » > freins « hypothétiques » pour développer le passage à l'action et favoriser le lâcher-prise si besoin. La méthode dite du « changement de perceptions » pour entrevoir et envisager des freins sous un autre angle. La rédaction d'un plan d'actions pour chacun et, partagé avec l'ensemble des participants.

## LE COÛT

---

Nous consulter. Prise en charge possible partielle ou totale grâce à la certification Datadock déjà obtenue (+ préparation actuelle à la certification Qualiopi).