













Programme de formation :

Senior en entreprise : prendre sa place, transmettre, évoluer avec sens

-  **PUBLIC :** Tout public sénior en entreprise avant un départ en retraite
-  **OBJECTIF GENERAL :**
Cette formation s'adresse aux collaborateurs expérimentés qui souhaitent donner un second souffle à leur parcours professionnel, prendre conscience de la richesse de leur parcours, s'affirmer dans leur rôle de référent, accompagner les plus jeunes, et préparer sereinement les évolutions à venir.
-  **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**
À l'issue de la formation, les participants auront la capacité de :
- Identifier les atouts spécifiques liés à leur séniorité : expérience, recul, réseau, capacité d'analyse, fiabilité
 - Mieux comprendre leur rôle au sein d'une entreprise multigénérationnelle
 - Renforcer leur posture de "passeur d'expérience" et développer des réflexes de transmission
 - Dépasser les représentations négatives liées à l'âge et adopter une posture d'influence positive
 - S'inscrire dans une dynamique constructive d'évolution ou de transition
-  **PRE-REQUIS :**
Pas de pre-requis
-  **PARTICIPANTS :**
2 à 8 participants maximum par session
-  **MODALITES D'ORGANISATION :**
La formation est dispensée en présentiel, distanciel ou mixte
Au sein de vos locaux ou en salle de formation
Aménagements spécifiques : Nous prévenir en amont de la formation pour mettre en place les mesures nécessaires pour accéder ou suivre cette formation
-  **DUREE :**
2 jours soit 14 heures
-  **MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :**
- Alternance de méthodes actives, affirmatives et participatives
 - Apports théoriques par le formateur et remédiation lors des restitutions des travaux des stagiaires
 - Démonstrations pratiques et mises en situation
 - Supports pédagogiques remis aux stagiaires
-  **DATES DES SESSIONS :**
Nous consulter
-  **MOYENS D'EVALUATION :**
- Questionnaire de satisfaction
 - Exercices d'application permettant d'évaluer les acquis avant ou après chaque séquence, en binôme, en groupe ou en individuel selon les sujets
-  **TARIF :** sur-devis
-  **ORGANISME ET FORMATRICE**
Sophie Pain - Société 13.7 Communication - Formatrice et coach spécialisée en communication et management des organisations, diplômée de l'ESSEC en marketing. Elle a exercé la fonction de responsable communication en entreprise au sein de grands groupes internationaux pendant près de 20 ans. Elle conseille et accompagne les ressources de l'entreprise dans leurs besoins de communication stratégique et dans leur développement personnel.

Programme de formation : Prendre des notes et rédiger des comptes rendus	Créé le : 08/04/26	Mis à jour le : 08/04/26	V1
---	--------------------	--------------------------	----

DEROULE DETAILLE :**Jour 1 – Mieux se connaître et définir sa posture de senior****Module 1 – Ma séniorité, une richesse professionnelle**

Identifier ses forces, déconstruire les idées reçues, retrouver fierté et confiance

- Quels sont mes atouts aujourd’hui ? (Techniques, relationnels, stratégiques)
- Dépasser les croyances limitantes : “Je suis trop vieux pour...”
- Poser un regard neuf sur son parcours : comprendre ce que l’on a construit
- Mieux valoriser son expérience : faire le tri entre compétences, expertises et savoir-être
- Identifier son “style senior” : mentor, stabilisateur, éclaireur, facilitateur...

Cas pratique : Atelier miroir des fiertés

Module 2 – Affirmer sa place dans une entreprise en mouvement

Se repositionner en acteur, repenser ses missions et ses contributions

- Comprendre l’évolution des cultures d’entreprise et des attentes des jeunes générations
- Interagir avec les générations X, Y, Z : ce qui nous rassemble, ce qui nous différencie
- Redéfinir sa valeur ajoutée actuelle dans les projets, les équipes, le management
- Postures gagnantes : de l’exécutant à l’expert reconnu, du suiveur à l’éclaireur

Cas pratique : Jeu de rôle : coopération intergénérationnelle

Jour 2 – Transmettre, coopérer, préparer l’après**Module 3 – Transmettre avec envie et efficacité**

S’engager dans la transmission de manière choisie, utile et valorisante

- Pourquoi transmettre ? Les bénéfiques pour soi, les autres et l’organisation
- Les différentes formes de transmission : tutorat, mentorat, coaching terrain, co-développement
- Identifier ce que je peux transmettre (savoir-faire, soft skills, posture, culture)
- Donner sans s’épuiser : savoir poser des limites et structurer sa démarche

Cas pratique : Atelier “Mon kit de transmission” et co-développement

Module 4 – Construire son avenir avec sérénité

Donner un cap à sa deuxième partie de carrière ou préparer la suite

- Où ai-je envie d’aller ? Entre stabilisation, mobilité, réinvention ou transition
- Maintenir son capital énergie (physique, intellectuel, relationnel)
- Savoir dire stop ou réorienter sans culpabilité
- Élaborer un projet motivant (évolution, transmission, retraite active...)
- Plan d’action : prochaines étapes à poser

Cas pratique : bilan et plan d’action

Programme de formation : Prendre des notes et rédiger des comptes rendus	Créé le : 08/04/26	Mis à jour le : 08/04/26	V1
---	--------------------	--------------------------	----

Livrables et supports

- Livret du participant avec fiches outils
- Grille de bilan personnel
- Plan d'action personnalisé (remis à la fin de la formation)

Approche pédagogique

Formation participative, entre coaching collectif bienveillant, écoute et apports structurants
Travail introspectif et temps d'échanges pour stimuler la richesse des expériences
Utilisation de techniques de coaching, d'ateliers collaboratifs, de mises en situations

Programme de formation : Prendre des notes et rédiger des comptes rendus	Créé le : 08/04/26	Mis à jour le : 08/04/26	V1
--	--------------------	--------------------------	----