

# SE PREPARER A LA CESSATION D'ACTIVITES PROFESSIONNELLES



Management

25/02/2026

## Public et prérequis

Toute personne s'apprêtant à cesser son activité professionnelle

Aucun pré requis

## Les objectifs

- Identifier et prendre conscience des étapes de changements en cours et à venir
- Faire un bilan de carrière
- Elaborer un projet professionnel de fin de carrière adapté
- Préparer un projet de vie avec sérénité

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, d'études de cas pratiques et de mises en situation. Formation animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques, disposant de 5 à 10 ans d'expérience dans leurs domaines de compétence. Plateaux techniques comprenant des équipements pluri-technologiques

## Modalité d'évaluation

Plusieurs évaluations sont réalisées tout au long de la formation afin que l'apprenant puisse évaluer sa progression. Les situations d'évaluation peuvent être de plusieurs types.

- QCM | Étude de cas | Dossier | Présentation orale | Travaux pratiques | Mise en situation reconstituée
- Elles peuvent être individuelles ou collectives.

## Modalités d'accès

La formation est accessible aux salariés, alternants ou demandeurs d'emploi  
L'accès peut se faire :

- Par la formation continue ou l'alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation)
- Une évaluation des besoins et des prérequis est réalisée avant l'entrée en formation.

## Contenu de la formation

**Représenter l'arrêt de travail et clôturer sereinement la fin des relations professionnelles**

Analyser son rapport au travail  
Analyser les représentations personnelles de la retraite, de la famille,  
Le processus de transition de vie par rapport au sens du travail et de la retraite  
Dépasser ses craintes liées à l'arrêt.

### RÉFÉRENCE

**MANTRV300245**

### CENTRES DE FORMATION

**CHALON-SUR-SAÔNE, DIJON**

### DURÉE DE LA FORMATION

**2 jours / 14 heures**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Formation 21-71

- 682 jeunes formés par an
- 291 contrats d'alternance à pourvoir
- 769 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

**3 CENTRES** en Bourgogne

## **Faire un bilan de carrière et être prêt à transmettre**

Valoriser sa carrière professionnelle  
Définir ses forces et faiblesses  
Réfléchir à ses propres besoins et comprendre les conditions de leur satisfaction

## **Elaborer un projet professionnel adapté pour une fin profitable**

Comprendre l'apport des seniors et transmettre ses savoirs et compétences  
Evaluer l'engagement pour le tutorat, le mentorat

## **Se préparer un futur en élaborant un projet de vie serein**

Définir ses aspirations personnelles  
Être l'auteur du prochain chapitre de sa vie

## **Suite de parcours et passerelles possibles**

### **Suites de parcours possibles**

Bilan de compétences ou accompagnement projet post-carrière  
Formations à la transmission des savoirs (tutorat, mentorat)  
Formations à la gestion administrative et financière de fin de carrière  
Ateliers de préparation psychologique et organisationnelle à la retraite  
Parcours création ou reprise d'activité si souhait d'entrepreneuriat

\*\*

### **Passerelles\*\***

Vers des missions de tutorat, mentorat, ou expertise en fin de carrière  
Vers une activité indépendante choisie  
Vers un engagement citoyen / associatif  
Vers un accompagnement RH ou social spécifique à la transition professionnelle

## **Métiers - Débouchés**

(Cette formation vise la transition, donc les débouchés sont liés à la préparation de l'après-activité)

Accompagnement vers la retraite en toute sécurité  
Projet de reconversion partielle ou complète  
Engagement associatif ou bénévolat structuré  
Activité à temps choisi (micro-entreprise, mission ponctuelle, tutorat)

## **Validation et certification**

Attestation de formation délivrée en fin de session.

## **Version documentaire**

Novembre 2025