

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 séniors et transmettre ses savoirs et compétences

Evaluer l'engagement pour le tutorat, le mentorat

Se préparer un futur en élaborant un projet de vie serain

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