

SE PREPARER A LA CESSATION D'ACTIVITES PROFESSIONNELLES



Management

01/07/2026

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,

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

Le processus de transition de vie par rapport au sens du travail et de la retraite
Dépasser ses craintes liées à l'arrêt.

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

