



• INTER • INTRA • SUR-MESURE

## PROGRAMME

### Construire un cadre d'accompagnement du sénior dans l'équipe

- Intégrer le salarié sénior dans l'équipe jusqu'au bout de sa carrière
- Eviter la mise à l'écart du salarié en fin de carrière
- Mettre en place des actions (individuelles et collectives) pour maintenir l'implication et la motivation (tutorat, mentorat...)

### Savoir écouter et agir

- Savoir recevoir les plaintes et pratiquer une écoute de qualité
- Prévenir le burn-out
- Eviter le décrochage et la démotivation des séniors
- Agir sur les possibles tensions intergénérationnelles et créer de la synergie

### Accompagner les séniors en poste et les garder actifs

- Maintenir la curiosité et la capacité d'adaptation
- Redonner de la cohérence et un sens à l'univers professionnel malgré les mutations de l'entreprise
- Agir en accord avec les valeurs de la personne et de l'entreprise
- Responsabiliser le salarié et le rendre acteur de son évolution

### Préparer le départ à la retraite

- Préparer le salarié à cette nouvelle étape de vie
- Identifier ses croyances et représentations et leurs impacts
- Rester mobilisé dans son poste et passer le relais (transmettre son expérience, son savoir et partir serein)
- Faire le point sur la situation actuelle et envisager des perspectives nouvelles
- Bien se (re)connaître pour conserver l'estime de soi
- Trouver sa "juste" place dans un environnement futur différent, désiré et réalisable

### Prodiguer et partager des conseils avisés et adaptés pour mieux "vivre" sa retraite :

- Santé, sommeil, alimentation, gestion du stress, rester en mouvement, etc.
- Prendre soin de soi et trouver un nouvel équilibre dans ses sphères de vie (familiale, amicale, sociale...) / Clarifier ses besoins

### Elaborer et mettre en oeuvre un plan d'actions personnel en accord avec ses valeurs et souhaits :

- Objectifs SMART
- Points d'étapes
- Réajustements...

## DATES

- 05 au 06 septembre 2024
- 24 au 25 février 2025
- 29 au 30 septembre 2025

## ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

1915 € ht  
repas inclus

RÉF. VISA

Qualité de vie et conditions de travail

## OBJECTIF

Etre capable d'accompagner (physiologiquement et psychologiquement) les séniors, les aider à se préparer sereinement à la retraite et aborder le départ à la retraite sereinement (pour soi, pour le manager et pour l'équipe)

## COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Rester mobilisé dans son poste pendant cette période de transition (ou être en capacité d'accompagner un sénior dans son équipe)
- Préparer et organiser le départ professionnel (pour soi, pour le manager et pour l'équipe)
- S'appuyer sur ses réussites
- Elaborer son projet dans cette nouvelle étape de vie
- Rester un interlocuteur de qualité dans l'accompagnement du "bien vieillir" dans son service et/ou dans l'entreprise
- Avoir des pistes pour redynamiser la dernière partie de carrière
- Prodiguer des conseils avisés et adaptés aux séniors

## PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail, responsable RH, Gestionnaire de carrière
- Assistante sociale
- Personnel soignant et aidant, cadre infirmier
- Toute personne ayant dans son équipe un sénior proche de la retraite et souhaitant l'accompagner dans cette transition
- Toute personne concernée par une cessation d'activité professionnelle proche et voulant mieux appréhender cette étape de vie
- Chef de projet, chef de service
- Managers, Encadrants



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**NATHALIE  
MINCHELLA-GERGELY**

- Coach professionnelle diplômée
- Consultante spécialisée dans l'amélioration de la santé, la QVCT, les RPS, la gestion du stress
- Formée en PNL

«Je vous propose une formation centrée sur l'humain et organisée en « boîte à outils » pour vous transmettre des outils simples et efficaces qui vont vous permettre d'aider tout en restant dans le cadre professionnel.»

Nathalie MINCHELLA-GERGELY

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



### VOTRE CONSULTANTE

Votre consultante est une experte des questions de qualité de vie et des conditions de travail (QVCT). Son expérience dans l'accompagnement des personnes, des équipes et des organisations vous permettra de trouver des solutions directement applicable dans votre contexte professionnel pour mieux accompagner vos salariés en fin de carrière.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

#### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)