

# Formation : Senior en entreprise : valoriser et transmettre son expérience

Trouvez votre équilibre entre performance, transmission et bien-être

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. NOE

Prix : 1610 CHF H.T.

★★★★☆ 4,8 / 5

La transmission du savoir de génération en génération est aussi importante pour l'entreprise que pour le salarié concerné. Cette formation vous permettra de définir vos priorités professionnelles et personnelles en vue de valoriser et de transmettre votre expérience. Vous optimiserez ainsi cette période de transition.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Savoir redéfinir les priorités professionnelles et personnelles
- ✓ Optimiser son énergie et gagner en harmonie
- ✓ Apprendre à valoriser et transmettre la propre expérience

## Public concerné

Toute personne souhaitant donner un second souffle à sa carrière.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Exercice

Pédagogie active et participative : exemples concrets, démonstration et partage d'expérience, jeux de rôle, quiz.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant donner un second souffle à sa carrière.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Prendre conscience de ses atouts et les valoriser

- Identifier ses ressources personnelles : expertise, compétences, réseaux.
- Combattre ses doutes et ses croyances sur les seniors.
- Réfléchir à l'évolution de ses motivations et de ses valeurs liées au travail.
- Bâtir une stratégie de marketing personnel : développer sa visibilité.
- Faire le point sur ses activités actuelles et futures.

#### Travaux pratiques

Grilles d'analyse de ses ressources personnelles, motivations et valeurs au travail. Identifier ses besoins et définir ses projets.

### 2 Coopérer en bonne intelligence avec les autres générations

- Comprendre les comportements des différentes générations : Y, X, senior.
- Etablir les bases de relations harmonieuses avec les trois générations.
- Savoir communiquer et coopérer quelle que soit la génération.

#### Travaux pratiques

Réflexion collective autour des attentes et besoins des différentes générations.

### 3 Optimiser son énergie et gagner en harmonie

- Connaître ses sources d'énergie et les facteurs atténuant sa vitalité.
- Soigner son capital intellectuel : concentration, mémorisation.
- Gérer son capital santé : alimentation, activités culturelles et sportives.
- Structurer son temps : optimiser son organisation personnelle.

#### Travaux pratiques

Test sur ses sources d'énergie et sur ses pratiques en matière d'hygiène de vie.

### 4 Pratiquer le knowledge management et transmettre son expérience

- Connaître les différentes façons de transmettre son savoir.
- Recenser le rôle et les missions des différents acteurs : formateurs, tuteurs, coachs, mentors.
- Structurer le savoir à transmettre : le parcours et les méthodes pédagogiques.
- S'approprier les outils du management collaboratif.

#### Travaux pratiques

En groupe, chaque participant transmet un savoir-faire personnel.

### 5 Etre acteur de son départ éventuel

- Anticiper son départ et préparer un plan d'actions : étapes, objectifs.
- Gérer la transition : tourner la page, identifier ses ressorts et ses résistances au changement.
- Prendre un nouveau départ vers un nouvel équilibre : relations, activités.

#### Travaux pratiques

Définir son projet personnel et construire son plan d'actions.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## Dates et lieux

**CLASSE À DISTANCE**  
2026 : 25 juin, 21 sep.