



FORMATION DERNIÈRE LIGNE DROITE ? NON, UN NOUVEAU DÉPART ! INTERDIT AUX MOINS DE 58 ANS 😊

Public :

Tout collaborateur à quelques années de la retraite.

Prérequis :

Répondre au questionnaire en amont pour générer l'inventaire PCM (Process Communication Model).

Durée de la formation :

14 heures.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Possibilités d'adaptation des moyens de la prestation en fonction de la situation de handicap.

Prendre contact avec Jean-René Levy
jean-rene.levy@j3r-conseil.com

Indicateurs sur la formation :

1 session de formation a été réalisée depuis 2025.

9 personnes ont participé à cette session de formation.

Le note de satisfaction est de 9,7 sur 10.
100 % des stagiaires ont terminé la formation.

Assistance pédagogique et technique :

Réponse à vos mails et messages téléphoniques sous 24h.



INTRODUCTION :

Cette formation aide les seniors à mieux comprendre leurs aspirations, à préparer la transition vers la retraite et à adapter leur place dans l'entreprise pour rester motivés, utiles et pleinement engagés.



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Mieux se connaître avec son profil de personnalité PCM
 - pour mieux se projeter sur les prochaines années
- Identifier ses souhaits et sources de motivation pour explorer des activités et projets pour
 - rester engagé(e) sur les dernières années de travail
 - générer enthousiasme en pensant ses années de retraite
- Partager les envies, craintes, frustrations et comment les transformer en opportunités
- Se projeter positivement dans ces nouvelles étapes de vie
 - comment le partager en interne dans l'entreprise
- Offrir une formation ludique, enthousiasmante, pleine de sens sur ce sujet très impliquant.



MÉTHODES & TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES UTILISÉES :

- En amont des 2 jours de formation, envoi d'une capsule de contenu pour engager les participant(e)s dans le sujet de la formation, connaître par avance leurs attentes, comment ils/elle vivent leurs dernières années dans l'entreprise (Leurs satisfactions, envies, craintes, frustrations) afin de personnaliser la formation.
- Envoi d'un questionnaire aux participant(e)s pour réaliser leur inventaire PCM (Process Communication Model).
- Jeux de rôles.
- Plan d'actions.

Conception de la formation :

Suite à votre accord sur la formation, J3R est en mesure de la concevoir et de la déployer en 6 semaines.

Modalité d'accès à la formation :

Aucune.

Tarif :

Contactez J3R.



MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Auto-évaluation de positionnement en début de formation
 - 1, 2 ou 3 : compétences non acquises
 - 4 ou 5 : compétences en voie d'acquisition
 - 6, 7 ou 8 : compétences acquises
 - 9 ou 10 : compétences maîtrisées
- Auto-évaluation d'apprentissage en fin de formation avec même échelle de notation
- Évaluation de satisfaction



MODALITÉS DE LA FORMATION :

- En intra-entreprises
- Session collective intégrant 6 à 10 participants
- Réalisée en présentiel.

AVANT

1 capsule de contenu (vidéo et questions) envoyée en amont de la formation pour :

Présenter les intervenants
Commencer à immerger les participants dans le sujet et recueillir leurs attentes
Appréhender comment ils/elle vivent leurs dernières années dans l'entreprise (Leurs satisfactions, envies, craintes, frustrations) afin de personnaliser la formation.



Comment vivez-vous vos dernières années de carrière (vos satisfactions, envies, craintes, frustrations)?

Nous partagerons vos réponses durant la formation.

Questionnaire inventaire PCM

FORMATION EN PRÉSENTIEL – 2 INTERVENANTS EN J1

J1

Saynète d'introduction qui génère surprise et enthousiasme et plonge de suite les participant(e)s dans le sujet

Présentation avec images ou stéréotypes à choisir sur retraite (Ice Breaker)

Eléments clefs de la PCM* présentés via des saynètes théâtrales dans le contexte de la fin de carrière

Remise de leur inventaire de personnalité PCM*

Zoom sur les besoins psychologiques et enseignements

Mise en situation face à la comédienne. Le challenge: s'adapter au profil de sa manager pour proposer des tâches où le/ la participant(e) peut amener de la valeur ajoutée
Bilan 1^{er} jour.



J2

Kahoot de la PCM pour revisiter éléments

Jeu du regroupement sur les sphères de vie actuelles

Projection sur les sphères de vie telles que les participant(e)s les souhaitent à la retraite

Travail en binôme sur les projets à imaginer pour répondre à ses besoins psychologiques

Les mécanismes de stress. Comment les gérer au mieux

Jeu du club de retraités sélectifs

Co-développement sur problématiques identifiées par les participants pour bien vivre ces nouvelles étapes

Réflexion individuelle sur ajustements job

Comment évoquer ses projets avec son manager

Plan d'actions et bilan 2 jours

Evaluation d'apprentissage en fin de formation



Pour toute information complémentaire, contactez-nous à : jrl@j3r-conseil.com

Edition du 20 août 2026