

# Senior en entreprise : valoriser et transmettre son expérience

-Référence: **AS-29**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

## Les objectifs de la formation

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

## A qui s'adresse cette formation ?

### POUR QUI :

- Toute personne souhaitant donner un second souffle à sa carrière.

### PRÉREQUIS :

- Aucun.

## Programme

- **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.
- **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.
- **Optimiser son énergie et gagner en harmonie**
  - Connaître ses sources d'énergie et les facteurs atténuant sa vitalité.

## Programme

- 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.
- **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.
- **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.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :  
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30  
Casablanca 20340, Maroc