



Bilan et transitions professionnelles après 45 ans

Revisiter son parcours, réécrire sa trajectoire et bâtir son projet d'avenir

PERSONNES CONCERNÉES

Cette formation s'adresse aux directions, cadres, responsables d'équipe et, plus largement, à toute personne âgée de plus de 45 ans exerçant une activité professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Il est nécessaire d'avoir 45 ans ou plus pour suivre la formation.

PRÉSENTATION ET POINTS FORTS

La France présente l'un des taux d'emploi des personnes expérimentées de plus de 50 ans parmi les plus faibles d'Europe. La réglementation prévoit un entretien de mi-carrière afin d'anticiper les enjeux liés au maintien dans l'emploi, à l'évolution professionnelle et à la sécurisation des parcours. Les directions des ressources humaines constatent que les personnes concernées attendent parfois beaucoup de l'organisation, sans nécessairement adopter une posture suffisamment proactive dans la construction de leur avenir professionnel.

Dans ce contexte, ce séminaire propose un accompagnement structuré permettant aux cadres et professionnels de plus de 45 ans d'analyser leur parcours, de clarifier leurs priorités et de construire un projet professionnel cohérent avec leurs valeurs et leurs aspirations.

Points forts :

- > Approche innovante et ludique dédiée à l'accompagnement du deuxième souffle de carrière.
- > Formation dynamique et interactive, fondée sur des exercices pratiques, des échanges entre pairs et des temps de coaching collectif et individuel.
- > Questionnement personnel approfondi favorisant l'émergence d'une trajectoire professionnelle et personnelle, appuyé par des outils d'auto-évaluation en ligne.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Formuler ce qui fait sens dans sa vie personnelle et professionnelle afin de le communiquer clairement dans un contexte d'évolution ou de transition de carrière.
- > Élaborer sa matrice d'identité intégrant valeurs et croyances personnelles afin de disposer de repères pour orienter ses choix professionnels.
- > Identifier ses talents, qualités et modes opératoires naturels afin de renforcer son positionnement professionnel.
- > Construire un projet professionnel aligné avec son identité et ses valeurs dans une perspective d'évolution, de mobilité ou de reconversion.
- > Présenter son projet de manière claire et convaincante dans des situations professionnelles de communication ou de négociation.
- > Influencer positivement les parties prenantes du projet dans des contextes professionnels intergénérationnels.

PROGRAMME

La formation s'articule autour de cinq thèmes :

Thème 1 : la quête de sens

- > Les six niveaux d'alignement de la personne
- > Les trois routes du sens de la Logothérapie

Thème 2 : l'identité au fil de l'eau et des possibles

- > Les cycles de l'identité et leur recyclage après 45 ans
- > La matrice d'identité (nature profonde et ombre, potentiel et faiblesses, limites et frontières)

Thème 3 : Notre vrai Nord

- > La boussole des valeurs vécues
- > Les croyances dynamisantes de nos succès et pénalisantes de nos échecs
- > Le système de valeur personnel selon le concept de la Spirale Dynamique

Thème 4 : L'identification de nos talents

- > Le carré magique de ses qualités, pièges, ressources et allergies
- > Les modes opératoires naturels et champ des compétences

Thème 5 : Le projet personnel et la gestion de soi dans la durée

- > L'élaboration et la présentation de son projet
- > Influencer les parties prenantes au projet
- > Les approches corporelles pour recentrer son énergie.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- > Pédagogie innovante et ludique, alternant enseignement à distance et présentiel
- > Séquences en présentiel centrées sur l'expérimentation des outils et des concepts.
- > Échanges entre participants, accompagnement individuel et accompagnement collectif.
- > Mise à disposition de synthèses méthodologiques issues de l'ouvrage de l'intervenant, remis aux participants.

ORGANISATION - DÉROULEMENT

Les trois jours de formation en présentiel se déroulent en résidentiel au Mont Sainte-Odile. Les frais d'hébergement et de restauration sont à la charge des participants, à titre indicatif environ 185 euros par jour en pension complète.

Les sessions de formation à distance s'appuient sur une plateforme numérique adaptée et bénéficient d'un accompagnement pédagogique et technique dédié.

Elles seront organisées selon les modalités suivantes :

- > La participation à six séances de formation en direct, avec micro et caméra, programmées de 18h à 20h
- > La consultation de ressources numériques et la réalisation de travaux personnels (estimées à 3 heures entre chaque séance de formation à distance soit 18 heures au global)

Les conditions de réalisation de l'enseignement à distance seront communiquées avant le démarrage de la formation. Une connexion Internet de qualité est requise (recommandations techniques disponibles sur notre site internet et tutoriels mis à disposition).

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

M. Babak MEHMANPAZIR, Maître de conférences en sciences de gestion, Directeur général de l'EM Strasbourg business school, Université de Strasbourg.

ANIMATION

Daniel Eppling, consultant-coach et facilitateur, fondateur du cabinet ALTO'E, ancien Chief Innovation Officer d'un cabinet international, disposant de nombreuses certifications en accompagnement des personnes (PCM, DISC, Spirale Dynamique, Appreciative Inquiry...) et accrédité par l'Institut de logothérapie Viktor Frankl de Vienne.

INTER ENTREPRISES

Durée : 51 heures dont 3 jours en présentiel et 30 heures en EAD

En 2026

Référence ABI26-1867A
du 3 septembre 2026
au 10 décembre 2026

En visio de 18h à 20h :

- > 3 septembre 2026
- > 17 septembre 2026
- > 22 octobre 2026
- > 5 novembre 2026
- > 26 novembre 2026
- > 10 décembre 2026

En présentiel :

du lundi 28 septembre midi
au jeudi 1er octobre midi

Tarif :

2 900 €
Prévoir les frais
d'hébergement et
d'hôtellerie à l'Hostellerie du
Mont Saint Odile en sus,
environ 185€/jour en
pension complète

Lieu

Université de Strasbourg -
Service Formation Continue
21 Rue du Maréchal
Lefebvre
67100 Strasbourg

INTRA : NOUS CONSULTER

Renseignements et inscriptions

Sophie GUY
Tél : 03 68 85 49 92
Sauf les vendredis
s.guy@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.
Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.
Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.