



L'**entretien professionnel d'évolution** est le moment de **vous projeter** en tenant compte de vos **aspirations** et des **besoins de l'entreprise**.

Vos aspirations sont différentes à 35, 45 ou 55 ans.

Vous êtes prêt.e à **rester professionnellement actif plus longtemps** mais vous avez envie de bien **vivre au travail**. D'où l'intérêt de **prendre en main votre trajectoire** professionnelle.

L'entretien Pro est l'occasion de rappeler à votre entreprise ce dont **vous êtes capable**, de lui faire part de **vos souhaits** et de ce que vous allez pouvoir **lui apporter**.

Vous serez d'autant **plus convainquant que vous serez préparé !**

■ Objectifs

- Valoriser vos compétences et votre potentiel auprès de votre responsable hiérarchique ou responsable RH
- Savoir ce que vous voulez ou pas pour les années à venir
- Etre force de proposition lors de l'entretien

■ Contenu

■ Jour 1 : Tout ce qu'il faut savoir sur l'entretien Pro après 45 ans

■ Enjeux, risques et opportunités

- ✓ Valoriser son âge
- ✓ Comprendre les attentes et les craintes de l'entreprise
- ✓ Les pièges à éviter pendant et après l'entretien

■ Démontrer plutôt qu'affirmer

- ✓ Identifier ses compétences
- ✓ Illustrer par des exemples

Travail personnel

à l'aide du Carnet de Route

■ Soirée d'étape (19h30 – 22h)

Travail personnel (suite)

à l'aide du i-Carnet de Route MIDLIFE

■ Jour 2 : Entraînement

- **Qui je suis**
 - ✓ Mes compétences, mon parcours, mes valeurs
- **Mon objectif professionnel à moyen terme**
 - ✓ Mes besoins pour l'atteindre

■ Participants

- Salarié.e.s de 45 ans et plus
- Désirant préparer leur entretien d'évolution professionnelle.

■ Modalités pédagogiques

- Grille d'analyse et supports
- Travail en sous-groupes
- Créativité
- Pitches
- Supports papier et/ou utilisation de l'application numérique *i-Carnet de Route*® MIDLIFE

■ Groupe

- Entre 6 et 9 personnes

■ Durée

- 1 jour + 1 soirée + 1 jour
- ½ jour de travail personnel

■ animateur

- Tristan de Feuilhade
- midlife coach

■ Prix par personne

- 385 € (repas et pauses comprises) possibilité d'étalement.

■ Date, inscription et lieu

- ✓ [Dates et inscription](#)
- ✓ [Espace Midlife](#)



A quel moment allez-vous **décider** de prendre votre retraite et **pour faire quoi** ?

Pourquoi ne pas vous poser maintenant la question avant qu'on ne vous la pose ?

Chacun a sa propre relation à la retraite, en fonction de son histoire, de ses besoins et de ses aspirations personnelles. Il y a ceux qui l'appréhendent. Il y a ceux qui rêvent, ceux qui aimeraient continuer une activité professionnelle mais à temps partiel, etc.

Explorez vos marges de manœuvres pour mieux concilier votre vie professionnelle et votre vie personnelle. **Donnez-vous le choix** de continuer, de ralentir ou de vous lancer dans une nouvelle vie.

■ Objectifs

- ✓ Prendre le temps de réfléchir à sa retraite
- ✓ Construire sa future vie
- ✓ Découvrir ses marges de manœuvres
- ✓ Planifier sa transition vers la retraite

■ Contenu

- **Vous avez dit « retraite »**
 - ✓ Représentations
 - ✓ Repères
- **Mes scénarios possibles**
 - ✓ Identification
 - ✓ Exploration
- **Plan d'action**
 - ✓ Objectifs et actions prioritaires
- **Participants**
 - ✓ Personne s'interrogeant sur:
 - ✓ son départ en retraite
 - ✓ sa vie à la retraite.

■ Modalités pédagogiques

- ✓ Alternance de temps de réflexion individuelle et de partages en petits groupes
- ✓ Techniques de créativité
- ✓ Conseils
- ✓ Fiches repères

■ Groupe

- ✓ Entre 6 et 9 personnes

■ Durée

- ✓ 1 jour

■ Animateur

- ✓ Tristan de Feuilhade - Midlife coach

■ Prix par personne

- ✓ 180 € (repas et pauses comprises) possibilité d'étalement.

■ Date, inscription et lieu

- ✓ [Dates et inscription](#)
- ✓ [Espace Midlife](#)