Sénior en entreprise : prendre sa place, transmettre, évoluer avec sens

Efficacité Professionnelle

Développement comportemental et relationnel

Référence : 5-EP-SENI
Durée : 2 jours
Présentiel ou en classe à distance

Tarif Inter : 750 € Prix HT jour / personne
Tarif Intra : 1500 € Prix HT jour / groupe

Mise à jour : 08/01/2026

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

Objectifs

- Identifier les atouts spécifiques liés à leur séniorité : expérience, recul, réseau, capacité d'analyse, fiabilité
- Mieux comprendre leur rôle au sein d'une entreprise multigénérationnelle
- Renforcer leur posture de “passeur d’expérience” et développer des réflexes de transmission
- Dépasser les représentations négatives liées à l’âge et adopter une posture d’influence positive
- S’inscrire dans une dynamique constructive d’évolution ou de transition

Prérequis

Aucun prérequis obligatoire

Niveau recommandé

Pas de prérequis spécifiques

Public concerné

Toute personne souhaitant mieux reconnaître la valeur de son parcours, renforcer sa confiance et préparer la suite de sa trajectoire professionnelle.

Contenu pédagogique

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

1. Mieux se connaître et définir sa posture de senior

Ma séniorité, une richesse professionnelle

Objectifs : Identifier ses forces, déconstruire les idées reçues, retrouver fierté et confiance

- Quels sont mes atouts aujourd’hui ? (Techniques, relationnels, stratégiques)
- Dépasser les croyances limitantes : “Je suis trop vieux pour…”
- Poser un regard neuf sur son parcours : comprendre ce que l’on a construit
- Mieux valoriser son expérience : faire le tri entre compétences, expertises et savoir-être
- Identifier son “style senior” : mentor, stabilisateur, éclaireur, facilitateur…

Cas pratiques :

- Atelier miroir en binôme : “Ce que je vois de précieux dans ton parcours”
- Carte de fiertés : identifier 5 moments professionnels significatifs
- Grille d’analyse “Mes atouts clés”

Affirmer sa place dans une entreprise en mouvement

Objectifs : Se repositionner en acteur, repenser ses missions et ses contributions

- Comprendre l’évolution des cultures d’entreprise et des attentes des jeunes générations
- Interagir avec les générations X, Y, Z : ce qui nous rassemble, ce qui nous différencie
- Redéfinir sa valeur ajoutée actuelle dans les projets, les équipes, le management
- Postures gagnantes : de l’exécutant à l’expert reconnu, du suiveur à l’éclaireur

Cas pratiques :

- Jeu de rôle : coopération intergénérationnelle

- Atelier : “Quel senior suis-je aujourd’hui dans mon entreprise ?”
- Mini-coaching : imaginer une posture plus inspirante ou impactante

2. Transmettre, coopérer, préparer l’après

Transmettre avec envie et efficacité

Objectifs : S’engager dans la transmission de manière choisie, utile et valorisante

- Pourquoi transmettre ? Les bénéfices pour soi, les autres et l’organisation
- Les différentes formes de transmission : tutorat, mentorat, coaching terrain, co-développement
- Identifier ce que je peux transmettre (savoir-faire, soft skills, posture, culture)
- Donner sans s’épuiser : savoir poser des limites et structurer sa démarche

Cas pratiques :

- Atelier “Mon kit de transmission” : ce que je peux transmettre + à qui + comment
- Simulation de transmission d’un savoir-faire (en trinôme)
- Co-développement : "J’accompagne un jeune collègue... comment faire ?"

Construire son avenir avec sérénité

Objectifs : Donner un cap à sa deuxième partie de carrière ou préparer la suite

- Où ai-je envie d’aller ? Entre stabilisation, mobilité, réinvention ou transition
- Maintenir son capital énergie (physique, intellectuel, relationnel)
- Savoir dire stop ou réorienter sans culpabilité
- Élaborer un projet motivant (évolution, transmission, retraite active...)
- Plan d’action : prochaines étapes à poser

Cas pratiques :

- Test énergie et bilan de motivation
- Visualisation guidée : “Et si j’inventais la suite...”
- Élaboration d’un plan d’action en 3 phases : Court / Moyen / Long terme

---

Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

Modalités pédagogiques : Présentiel, Distanciel et AFEST

Moyens techniques

En formation présentielle

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

Modalités d’évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant

- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

Profil du formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.
Les conditions d'accès à la formation dans le cadre du CPF sont celles implicitement présentées dans les CGU disponibles sur le site Mon Compte Formation en vigueur à date d'inscription.
Voir CG_MCF_V16_VF.pdf Article 5.1.

Nos sessions INTER 2026

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

Nos sessions INTRA 2026

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à commercial@xxlformation.com ou par téléphone au 02 35 12 25 55