

Sommaire

Remerciements	5
Préface d'Antoine Tirard et Claire Harbour-Lyell	11
Introduction	15
PARTIE 1 - PROBLÉMATIQUE ET DÉMARCHE	17
Chapitre 1 - 7 bonnes raisons d'anticiper des transitions professionnelles.....	19
Chapitre 2 - Les obstacles spécifiques au changement d'emploi des seniors.....	23
Qu'est-ce qu'un senior ?	23
Les freins au maintien des seniors dans l'emploi.....	25
Les compétences clés des seniors	26
Rapport des seniors au travail et à leur entreprise.....	27
Seniors et apprentissage - mémoire et cognition	28
Chapitre 3 - Les situations professionnelles à risques.....	31
Seniors et maladies dites d'origine professionnelle	31
Les secteurs à risques pour les seniors.....	32
Les seniors et les risques psychosociaux.....	33

Les bonnes pratiques pour prévenir les risques professionnels 34
Et toi, senior, que peux-tu faire à ton niveau ? 35

Chapitre 4 - Survol des 5 étapes de la transition professionnelle d'un senior 37

Étape 1 : Connais-toi toi-même et cherche tes équipiers, tes ressources..... 37
Étape 2 : (Re)définis ton rôle, ton projet, ton plan d'action 38
Étape 3 : Rencontre les acteurs, recherche les informations, explore ton environnement, prépare-toi ! 39
Étape 4 : Expérimente, expérimente, expérimente 39
Étape 5 : Décide et lance-toi !..... 40

Chapitre 5 - Connais-toi toi-même et cherche tes équipiers, tes ressources 41

Qu'est-ce que cela change pour un senior ?..... 41
Ce que tu aimes, ce que tu sais faire, ce pourquoi on va te payer et ce dont le monde a besoin (ikigai) 42
L'identification de tes points forts et points faibles 44
L'identification de tes valeurs 45
L'identification de tes ressources..... 48

Chapitre 6 - (Re)définis ton rôle, ton projet, ton premier plan d'action..... 53

Qu'est-ce que cela change pour un senior ?..... 53
Ce que tu peux tirer d'un bilan de compétences..... 54
Scénario 1 : Tu cherches du travail : tu fais le QQQCCP de ce travail 54
Scénario 2 : Tu as une idée de création d'entreprise : quelle est cette idée ? 55

Tu vérifies que tu as l'étoffe d'un entrepreneur (test Adie en ligne).....	57
Tu identifies les cases du modèle CANVAS™ pour décrire ton projet.....	58
Tu crées ton premier plan d'action (version simplifiée)	60
Chapitre 7 - Rencontre les acteurs, recherche les informations, explore ton environnement : prépare-toi !	61
Qu'est-ce que cela change pour toi, senior ?.....	61
Identifie les acteurs clés pour ton projet	62
Identifie les bonnes sources d'information	62
Rencontre un échantillon des acteurs clés	63
Définis ta stratégie et ton plan d'apprentissage	64
Chapitre 8 - Expérimente, expérimente, expérimente	67
Introduction	67
Et cela change quoi, d'être senior ?	68
Identifier 10 à 15 lieux et /ou organisations potentiels pour tes expérimentations.....	68
Créer le pitch de tes projets d'expérimentation	69
Tester ton pitch sur des amis de confiance et dans la rue ...	71
Contacteur les 10/15 lieux/organisations	71
Obtenir un rendez-vous téléphonique et « pitcher »	72
Programmer deux à trois expérimentations dans le temps, selon le niveau d'avancement de ta réflexion	72
Chapitre 9 - Compare tes retours d'expérience, évalue, décide et lance-toi	75
Qu'est-ce que cela t'apporte, à toi, senior ?	75
Mon retour d'expérience	76
Identifie ce qui dans chaque expérience t'a permis de réussir et/ou t'a fait échouer	77

Décide de la voie que tu vas suivre.....	78
Élabore ton nouveau plan d'action et lance-toi.....	79
PARTIE 2 - TÉMOIGNAGES.....	81
Introduction.....	81
Alexandre : de la comptabilité à la kiné.....	83
Geoffrey : de responsable QSE à coach-consultant.....	89
Barbara et Franck : deux transitions parallèles.....	95
Sylvie : du recrutement au métier de <i>Heilpraktikerin</i>.....	109
Joachim : de la production au développement - un chemin encore incertain.....	113
Les 7 vies de Marc.....	119
Christian ou le métier d'apprendre.....	129
Synthèse finale.....	135
Annexes.....	137
Modèle 4 E.....	138
Charte d'engagement des seniors (signature en mars 2023).....	139
Modèle CANVAS™.....	140
Fiche REX (simple).....	141
À propos de l'auteur.....	145