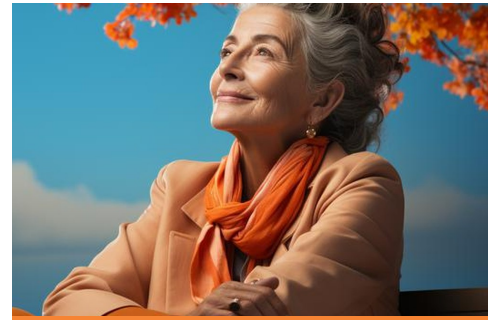


# Senior Odyssée

*Vous avez 55 ans ou plus. Il reste beaucoup à écrire.*


**21 h**

DE FACE À FACE  
PÉDAGOGIQUE

**9 h 30**

D'ENTRETIENS  
INDIVIDUELS

**11 h 30**

D'ATELIERS DE TRAVAIL  
PERSONNEL TUTORÉ

**2 530 €**

ÉLIGIBLE CPF  
ENVIRON 2 MOIS ET DEMI

+ 6 h de suivi post-bilan, proposées librement en dehors du temps de prestation

## 01 PUBLIC CONCERNÉ ET OBJECTIF GÉNÉRAL

Conçu pour les personnes de 55 ans et plus, Senior Odyssée est une parenthèse dans votre quotidien professionnel pour penser à la suite. Il s'appuie sur un travail rétrospectif approfondi, de type histoire de vie, et intègre un temps consacré aux thématiques propres à la fin de carrière : transmission, aménagement du temps de travail, projets post-professionnels.

**Objectif général :** (re)mobilisation et aide à l'élaboration du projet professionnel. **Prérequis :** aucun.

## 02 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mener un travail rétrospectif approfondi sur votre parcours
- Formaliser votre expérience professionnelle et personnelle
- Analyser en détail vos compétences et vos potentiels
- Mettre au jour vos motivations, vos valeurs et vos intérêts
- Mettre en évidence vos compétences et aptitudes transférables
- Aborder les thématiques spécifiques de la fin de carrière
- Construire un projet professionnel et post-professionnel équilibré
- Formaliser un plan d'action réaliste

## 03 COMMENT SE DÉROULE VOTRE BILAN

### LE PRINCIPE

*« L'architecture de votre bilan, sa colonne vertébrale, ce sont des entretiens individuels avec un consultant référent. Entre ces entretiens, vous alternez avec des temps de travail personnel accompagné, guidés par un professionnel. »*

Les **entretiens individuels** sont le cœur du bilan : c'est là qu'on échange, qu'on questionne, qu'on fait le point avec votre consultant référent.

Entre ces entretiens, vous avancez lors d'**ateliers de travail personnel tutoré**. Vous travaillez à votre rythme sur nos plateformes « Mieux se connaître » et « Parcouréo », et un consultant Metod — psychologue du travail — est présent en visio pour vous aider en temps réel dès que vous en avez besoin. Ce temps reste entièrement centré sur vous : si vous le souhaitez, un bureau virtuel dédié peut vous être ouvert, rien que pour vous.

## 04 RÉSULTATS ATTENDUS

- Un projet professionnel et post-professionnel défini
- Un équilibre trouvé entre qui vous êtes et ce que vous faites
- Une expérience professionnelle formalisée et valorisée
- De nouvelles opportunités identifiées
- Un bien-être au travail amélioré
- Une représentation positive de votre avenir personnel
- Un plan d'action pragmatique pour mettre en œuvre vos idées
- Un document de synthèse commenté, co-écrit avec votre consultant

## 05 VOTRE PARCOURS — 14 SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT

| SÉANCE                                                                                                                        | CONTENU & OUTILS MOBILISÉS                                                                      | DURÉE  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Récit de vie<br>Mon journal de bord                                                             | 1 h 30 |
| 02 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Sens, valeurs et motivations<br>Mes ancrés                                                      | 1 h    |
| 03 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Repérage des compétences<br>Parcouréo · Transférance                                            | 1 h    |
| 04 <b>ATELIER TUTORÉ</b>                                                                                                      | Compétences transférables<br>La carte au trésor                                                 | 2 h 30 |
| 05 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Débrief personnalité<br>Restitution Profil P / Profil P <sup>2</sup>                            | 1 h    |
| 06 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Synthèse mi-parcours<br>Arbre de vie · mindmap                                                  | 1 h    |
| 07 <b>ATELIER TUTORÉ</b>                                                                                                      | Exploration des pistes professionnelles<br>Recherche documentaire · Parcouréo · Passavenir      | 2 h 30 |
| 08 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Débrief exploration (critères)<br>Encyclométier                                                 | 1 h    |
| 09 <b>ATELIER TUTORÉ</b>                                                                                                      | Enquête métier<br>Méthodologie d'enquête terrain                                                | 2 h 30 |
| 10 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Débrief enquête métier et synthèse<br>Changement de cap · Mon gouvernail                        | 1 h    |
| 11 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Co-écriture de la synthèse (1)<br>Rédaction partagée du document de synthèse                    | 1 h    |
| 12 <b>ATELIER TUTORÉ</b>                                                                                                      | Méthodologie plan d'action<br>Construction du plan d'action par échéances                       | 2 h 30 |
| 13 <b>ATELIER TUTORÉ</b>                                                                                                      | Focus Senior<br>Thématiques spécifiques de fin de carrière                                      | 1 h 30 |
| 14 <b>ENTRETIEN</b>                                                                                                           | Co-écriture de la synthèse (2) · finalisation · clôture<br>Finalisation du document de synthèse | 1 h    |
| Total face à face pédagogique — 9 h 30 d'entretiens individuels + 11 h 30 d'ateliers de travail personnel tutoré (5 ateliers) |                                                                                                 | 21 h   |

## 06 LES TROIS PHASES RÉGLEMENTAIRES

**1 • Phase préliminaire.** Premier temps d'échange avec votre consultant, afin d'analyser vos besoins et de co-construire les objectifs de votre bilan. Cet entretien préalable est gratuit et sans engagement.

**2 • Phase d'investigation.** Élaboration de scénarios d'évolution professionnelle cohérents : révéler vos motivations et vos valeurs, mettre en évidence votre personnalité, identifier vos acquis en termes de compétences, découvrir les métiers et formations qui vous correspondent.

**3 • Phase de conclusion.** Définition des conditions de votre évolution professionnelle, recensement des moyens favorisant sa réalisation et formalisation des principales étapes. Elle se termine par la présentation d'un document de synthèse.

**Confidentialité.** Vous êtes le seul destinataire des résultats détaillés et du document de synthèse. Ils ne peuvent être communiqués à un tiers qu'avec votre accord.

## 07 MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

**Plateformes numériques Metod.** « Mieux se connaître » — tests issus de la psychométrie : personnalité (Profil P, Profil P<sup>2</sup>), motivations, besoins et valeurs. « Parcouréo » — analyse des compétences et exploration des métiers.

**Outils mobilisés.** Transférance (compétences transférables), Parcouréo et Passavenir (exploration des pistes), Encyclométier (découverte des métiers), Changement de cap et Mon gouvernail, approche Arbre de vie, méthodologie d'enquête terrain.

**Appui humain.** Pendant les ateliers, un consultant interne Metod, psychologue du travail, accompagne le bénéficiaire en visio pour lever une difficulté ou apporter un éclairage en temps réel.

## 08 INFORMATIONS PRATIQUES ET RÉGLEMENTAIRES

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TYPE DE PARCOURS</b>               | Mixte : individualisé et modularisé.<br><b>Entretiens</b> — en tête-à-tête avec votre consultant référent.<br><b>Ateliers de travail personnel tutoré</b> — en session partagée : plusieurs bénéficiaires connectés en visio au même moment, chacun avançant sur son propre parcours, avec un consultant disponible en continu. Un bureau virtuel dédié est ouvert sur simple demande. |
| <b>QUALIFICATION DES INTERVENANTS</b> | Psychologue du travail / coach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>LIEUX DU BILAN</b>                 | En présentiel, au sein d'une antenne Metod partout en France, ou en distanciel                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE</b>            | Un ordinateur personnel pour le travail à distance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DÉLAIS D'ACCÈS</b>                 | En cas de financement CPF, un délai de rétractation de 11 jours s'applique                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b>         | Aucune évaluation des acquis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>SANCTION VISÉE</b>                 | Aucune. Le bilan se conclut par la remise d'un document de synthèse commenté                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ACCESSIBILITÉ</b>                  | Nous étudions la faisabilité de votre accompagnement au regard de vos contraintes. Votre situation fera l'objet d'un échange avec notre référente handicap afin de trouver des solutions adaptées.                                                                                                                                                                                     |
| <b>SUIVI POST-BILAN</b>               | 6 h d'entretiens de suivi dans les 6 à 12 mois suivant le bilan, mobilisables au gré de vos besoins et en dehors du temps de prestation                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>SATISFACTION</b>                   | 4,75 / 5 (Mon Compte Formation)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>TARIF</b>                          | <b>2 530 €</b> • éligible au Compte Personnel de Formation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 09 À PROPOS DE METOD

*Fondé en 1986 par des psychologues du travail, le cabinet Metod accompagne les parcours professionnels depuis 40 ans. Expert en conseil, formation et évaluation pour la reconversion professionnelle, le bilan de compétences et le coaching, Metod porte une philosophie centrée sur l'humain et la déontologie.*

Signataire d'une charte qualité selon les critères du Fongécif.