Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS

Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS

PREPARER,ENGAGER ET REUSSIR L'ACCOMPAGNEMENT DE LA GENERATION BOOMERS A LEUR NOUVELLE VIE : LA RETRAITE.

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Manifesto

Pour moi, le coaching est bien plus qu'un bon accompagnement.

Ma mission est de révéler tout votre potentiel et de vous aider à faire face à toutes les situations et tous les changements.

Mon parcours atypique, mon aventure dans le sport à haut niveau pendant 10 ans, mon expérience en tant que Chef d'Entreprise et manager depuis 2008, ma sensibilité et mon empathie m'offrent un regard unique sur ce dont vous êtes capable. J'écoute, j'analyse, chacun de vos objectifs avec bienveillance et attention. Que vous rencontriez des difficultés ponctuelles, que vous soyez confrontés à une situation inattendue, ou que vous vouliez transformer votre vie, pour moi chaque étape, chaque épreuve, chaque menace, sont autant d'opportunités de vous réinventer et de tracer plus clairement votre ligne de vie.

Mon optimisme et ma détermination associés à une sensibilité et une écoute bienveillante font que votre réussite sera toujours une évidence, quelque soit votre objectif, nous trouverons les clés ensemble.

.

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

Manifesto Retraite

Pour les entreprises confrontées à l'évolution conjoncturelle de la pyramide des âges et par conséquent aux nombreux départs en retraite de la génération des Boomers, nous avons construit un programme complet et opérationnel.
Nous vous aidons à faire face à **cette situation de changement** en faisant de cette problématique une opportunité : inscrire votre politique RH et la fin du parcours collaborateur dans un esprit inclusif, social et solidaire.

Pour chacune des parties prenantes, les enjeux sont importants :

- Il s'agit de maintenir la motivation des boomers jusqu'à la fin de leur mission tout en valorisant leur expérience-collaborateur,
- Leur permettre de faire le point sur leur carrière
- Leur donner envie d'être acteur de leur retraite
- Leur transmettre un message empathique pour qu'ils prennent soin d'eux.

Ce programme qui allie à la fois **Formation** et **Coaching** se veut très opérationnel, créateur de lien et de valeurs : Être et Savoirs permettent ensemble de sortir d'une zone de confort et de progresser sereinement vers des objectifs définis.

Je suis Cécile Colman, je suis coach et formatrice spécialisée dans **la conduite des changements** pour toutes les Organisations et individus pour qui chaque nouvelle étape doit être transformée et prolongée de manière positive et constructive.

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS

ACCOMPAGNER LA GENERATION BOOMERS A LA CREATION ET LEUR RECONVERSION DE VIE.

La politique Retraite En Chiffres

Selon une étude EY récemment publiée :

- 93% des Cadres estiment que l’entreprise ne les accompagne pas du tout dans la nouvelle phase de vie de la retraite.
- 57% ressentent un sentiment de gâchis sur l’inexistence de l’héritage laissé à l’entreprise.
- 95% aimerait pouvoir valoriser leur parcours et se positionner dans la transmission.
- 81% Ne savent pas du tout ce qu’ils vont faire de leur retraite, ni comment ils vont l’organiser.
- 63% se disent surtout angoissés par la rupture de lien social et le manque de sens collectif

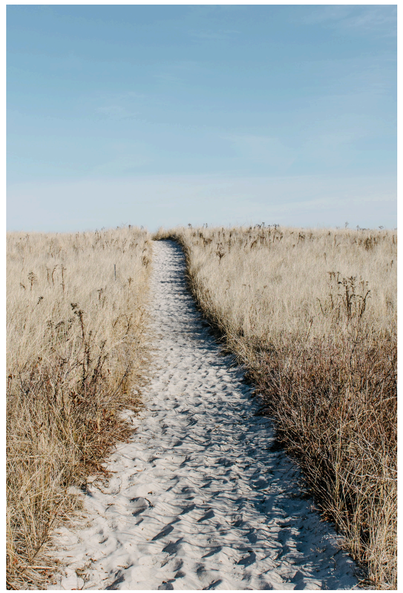
Au cœur de la problématique :

- Pas d’accompagnement
- Pas d’héritage et de transmission
- Pas de projet
- Angoisse du manque de lien social

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

Les forces mentales et le potentiel cognitif au cœur du système.

Se servir des dernières avancées Neuroscientifiques pour les instruire dans les règles managériales.



Atteindre ses objectifs RH en écrivant les étapes et en décidant des actions.

S'inscrire et capitaliser sur les expériences en instaurant de nouveaux rituels RSE / QVT / CSE

Engager un état d'esprit inclusif; solidaire, collaboratif et participatif.

Challenges, audace, agilité, Dynamique, Forme et santé, Bienveillance

L' APPROCHE DE CE PROGRAMME

« La Dynamique par des dynamiques »

- Etre acteur solidaire de l'inclusion au delà de l'entreprise.
- Profitez des avancées et des données scientifiques des Neurosciences
- Impulser un état d'esprit de fidélisation et faire perdurer la raison d'être dans (auprès des collaborateurs restant) et pour l'entreprise (au bon souvenir de..)
- Capitaliser sur l'humain en le protégeant pour lui même et pour l'organisation dans laquelle il s'est inscrit

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

NOTRE METHODE

- Aider et accompagner vos collaborateurs dans l'élaboration de leurs projets de vie

- Faire perdurer le Lien social et transgénérationnel

1

Nos Convictions : Faire passer les messages différemment et toujours placer l'expérience au cœur de nos programmes : **THEORIE** « Etre et Savoirs » liée à la **PRATIQUE** et l'esprit **LUDIQUE**.

2

Une nouvelle posture : un programme fédérateur fort pour créer du lien, de l'émulation et de la confiance

3

Notre concept unique : 2% d'énergie quotidienne pour démultiplier nos forces

4

Des méthodes de Haut-Niveau : Analyse, Rituels, préparations, prise de conscience, partages.

5

Une Communication inclusive qui amorce le programme, fédère et entretient les motivations

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

NOS CONVICTIONS pour coller à la spirale vertueuse

PREPARER : pour anticiper et diminuer cette phase d'angoisse « de ne pas savoir ce que je vais faire après et comment je vais le faire»

S'ENVISAGER : Travailler les différents potentiels de vie possible et connaître ses vrais besoins.

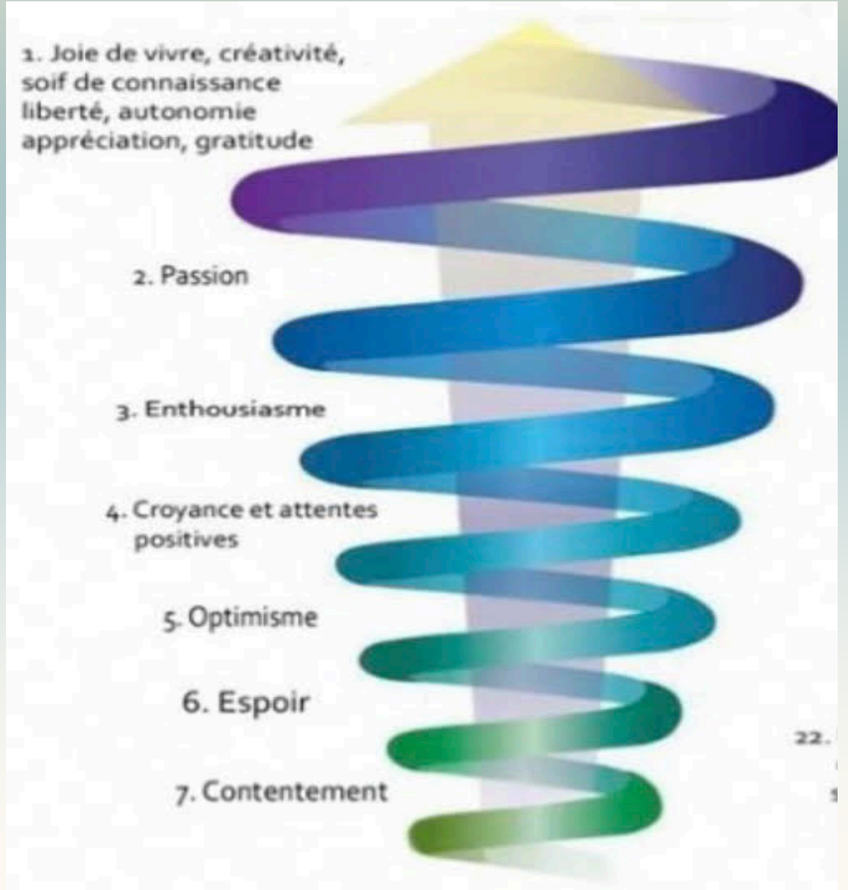
VISUALISER : A quoi ressemblera sa vie « d' après »

CONCRETISER : Faire un plan et des étapes pour atteindre l'objectif; Créer du lien social par la création de sens, par l'apprentissage continue, l'utilité et la valorisation.

GENERER DE L'ENTHOUSIASME ET DE LA JOIE : Stimuler L'hormone de la récompense pour faire perdurer l'envie d'actions

RECOMPENSER le PROGRES et l'AVANCEMENT pour consolider le quotidien

SPIRALE VERTUEUSE



Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS

LE MODULE FORMATION C’EST PARTI !

40h de programme 100% opérationnel,
Valorisant, Sécurisant, Dynamisant, Epanouissant.

1

VALORISANT.

PHASE 1 : Transmettre l'héritage d'une vie professionnelle et ressentir le bonheur d'avoir contribué à des projets personnels et professionnels.

18 à 24 mois avant le départ

2

SECURISANT.

PHASE 2 : Faire le bilan de son parcours, ses compétences, ses forces, ses talents. Recenser ses besoins pour construire son programme sur-mesure.

12 à 18 mois avant le départ

3

DYNAMISANT.

PHASE 3 : S'ancrer dans la réalité en lien avec ses nouveaux partenaires. Quitter l'entreprise en étant déjà en « marche » et pleinement dans son projet.

12 mois avant le départ.

4

EPANOUISSANT.

PHASE 4 : Accompagnement Projet + session Sport, Forme (nutrition/ sommeil) et Santé pour générer la réussite du programme

Jusqu'à 12 mois après le départ

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES de La Formation :

> Valoriser et Transmettre l' héritage d'une vie professionnelle
> Faire le bilan de son parcours et valider ses talents pour dessiner son nouveau projet et équilibre personnel
> S'ancrer dans une dynamique concrète et établir des partenariats avec des acteurs locaux
> Faire vivre son projet et se maintenir en forme

POUR QUI ? Toutes les personnes proche de la cessation d'activité professionnelle
PRE-REQUIS : Aucune connaissance particulière
DUREE : Sur une période entre 30 et 36 mois - 40h de Formation personnalisée
MODALITE DE FINANCEMENT : Phase 1 : L'entreprise - Phase 2 et 3 : Le Collaborateur

TARIFS :

Phase 1 : 650€HT prise en charge par l'entreprise

Phase 2, 3 et 4 : 3600€ttc pris en charge individuelle (CPF)

OUTILS d'EVALUATION :

L' évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers différents moyens (QCM, mise en situation, quiz...). Le stagiaire évalue sa progression et ses acquis à l'issue de la formation.
L'intervenant valide la progression pédagogique du stagiaire et précise les outils utilisés pour la validation des acquis.

- Manifesto Digital (Phase 1),
- Bilan de Vie (CV de vie) (Phase 2)
- CARNET DE VOL (Phase 3)
- QCM (Phase 4)

A l'issue de chacune des phases, un questionnaire de performances des acquis et de satisfaction est transmis au stagiaire.

SUIVI DE FORMATION : 1 entretien tous les 6 mois

MODALITE D'INSCRIPTION : Prendre RDV sur notre site pour un entretien de 30' pour établir ensemble les modalités et l'organisation de votre form

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS

PHASE 1 : **VALORISER**

Transmettre l'héritage d'une vie professionnelle et ressentir le bonheur d'avoir contribué à des projets personnels et professionnels.

QUAND ? 18 à 24 mois avant le départ

DEROULE DE LA PHASE 1 : Transmettre l'héritage professionnel (5h sur 6 mois)

Ouverture du dossier individuel avec un questionnaire de positionnement et des pré-objectifs établis.

1er entretien de 1h :

- Mise en marche du programme.
- Analyse et échange autour des résultats du questionnaire.
- Next : Identification des besoins pour laisser un héritage réussi.

2ème entretien 1h30 :

- Approfondissement de l' identification des besoins : Qui ? Quoi ? Comment ? Pourquoi ?
- Next : Plan d'action : RDV RH + équipes, communication (savoir présenter les choses, Mise en place de webinaires, faire connaître ses intentions, valoriser son parcours et formation à mettre en place si nécessaire)
- Communication Linkedin : faire savoir l'héritage de l' expérience et la continuité du projet personnel

3ème entretien de 1h :

- Débrief plan d'action et point des mises en place / retour
- **Action d'atteinte de l'objectif : Rédaction de son manifesto digital personnel qui sera mis à disposition**

4ème entretien 1h30 :

- Bilan de toutes les actions réalisées
- Organisation de sa « sortie » (petite fête)
- Questionnaire performance et satisfaction de fin de phase

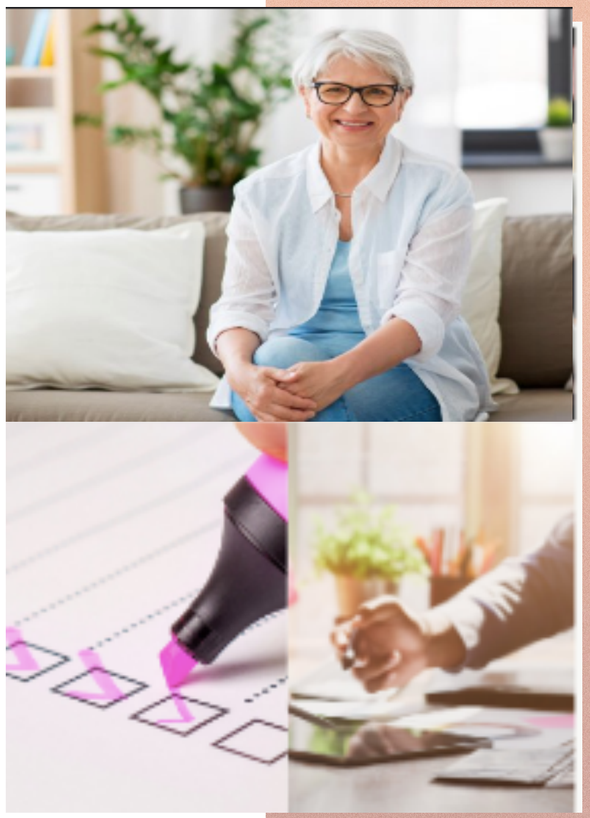
BENEFICES DE CETTE PHASE 1 :

- **Permet à la RH :**
  - De s'assurer que le collaborateur termine sa mission dans de bonnes conditions.
  - Elle lui permet d'établir une bonne communication avec les équipes pour la transmission des savoir-faire, des données, éventuellement la mise en place d'une formation si besoin.
- **Permet au collaborateur en partance :**
  - D'être acteur de son départ : responsabilité et motivation jusqu'à la fin de sa mission.
  - Valoriser son expérience professionnelle pour partir gratifier de son parcours
  - De faire vivre son départ et de laisser une trace et un héritage via son manifesto digital.
- **Permet aux équipes**
  - De prendre conscience des talents de chacun
  - Créer de l'empathie, de la reconnaissance, du sens
  - De se projeter dans un délai qui permet la planification et l'anticipation de la mise en place des nouvelles compétences et de la passation.

Cécile Colman
COACH

Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS



PHASE 2 : **SECURISER**

Faire son Bilan de Carrière associé à son Bilan de vie et construire ses Projections. Donner du sens et continuer d'être partie intégrante d'une société qui a des besoins.

QUAND ? 12 à 18 mois avant le départ

DEROULE DE LA PHASE 2 : Bilan de carrière et Projections IKIGAI (10h)

1er entretien de 1h30 : Séance individuelle / Visio

- Débrief du questionnaire de positionnement sur la partie Bilan
- Réalisation d'un Test de Personnalité
- Questionnaire des expertises « savoir-faire »
- Questionnaire de l'entourage familial et amical

2ème entretien 1h30 : Séance individuelle / Visio

- Débrief test de personnalité
- Point sur les savoir-faire
- Introduction à l'IKIGAI

½ journée (3h30) : Développement de l'IKIGAI / Séance collective Présentielle

- Regard sur les talents, les besoins et le sens
- Construire sa galaxie relationnelle
- Construire sa galaxie des activités
- Mise en place de défis

½ journée (3h30) : Finalisation du projet / Séance collective Présentielle

- Vision ressources
- Vos 5 piliers de vie

Document Réalisé = CV DE VIE
Questionnaire de performance et de satisfaction fin de phase

BENEFICES DE CETTE PHASE 1 :

- **Permet au collaborateur en partance :**
  - De faire un bilan global mix : Personnel et professionnel
  - De faire le point sur ses besoins :
    - Complément de retraite,
    - besoin de sens,
    - de reconnaissance,
    - de lien social
  - De préciser le nouvel équilibre personnel dispatché entre une vie familiale et une vie sociale
  - De partir sereinement à la retraite en ayant déjà une vision de sa vie d'après (pas d'angoisse).

Cécile Colman
COACH

Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS

PHASE 3 : **DYNAMISER**

S’ancrer dans la réalité en lien avec ses nouveaux partenaires. Quitter l’entreprise en étant déjà en « marche » et pleinement dans son projet grâce à son carnet de Vol.

12 mois avant le départ.

DEROULE DE LA PHASE 3 : CONSTRUIRE SON PLAN D'ACTION (5h)

1er entretien de 1h : Séance individuelle / Visio

- Debrief du Bilan de carrière et Projections
- Construire et ancrer son plan d'action et des étapes dans un planning
- Mise en place de recherches de partenaires : associations, fondations, actions..
- Mise en place de défis

2ème entretien 1h : Séance individuelle / Visio

- Bilan des différentes recherches
- Nouvelles actions à mener et démarches à faire (contact, lettre…)
- Mise en place de défis

3ème au 5ème entretien 3h : Séance individuelle / Visio

- Accompagnement dans la Mise en place des différentes actions et conseils sur les démarches : réalisation du Carnet de Vol
- Questionnaire et Bila, sur les besoins santé/forme à mettre en place pendant la période retraite + 1 an

Document Réalisé = Carnet de Vol
Questionnaire de performance et de satisfaction fin de phase

BENEFICES DE CETTE PHASE 1 :

- **Permet au collaborateur en partance :**
  - De construire concrètement son projet
  - De faire les démarches réelles auprès de partenaires – mise en place du lien social -
  - Mise en place d'un rythme de vie sain et équilibré dès le départ en retraite.
  - Réalisation d'un Carnet de Vol

Cécile Colman

COACHING & FORMATIONS

PHASE 4 : **S'EPANOUIR**

Accompagnement Projet + session Sport, Forme (nutrition/ sommeil) et Santé pour générer la réussite du programme

Jusqu'à 12 mois après le départ

DEROULE DE LA PHASE 4 : ACCOMPAGNEMENT PROJET ++
20h de présence cumulée sur 12 mois

1er entretien de 1h : Séance individuelle / Visio

- Debrief sur le suivi du projet et mise en place de la nouvelle fonction
- Debrief sur Questionnaire sur les besoins Forme et santé à mettre en place.

Puis, 1 entretien individuel par mois de 30' pour suivi

- Forme
- Santé Nutrition
- Suivi de la conduite du Carnet de Vol

Mise en place d'une Newsletter hebdomadaire pour suivi
Mise en contact avec nos experts pour conseils personnalisés : Activité sportive, Nutrition, Sommeil, Coach de Vie et relation familiale, Hypnose, Emdr, Ostéopathe…

Possibilité de se joindre à un wébinaire d'échanges collectifs d'1h
1 à 2 fois par mois.

- Echanges
- Animations
- Défis
- Webconférence

QCM
Questionnaire de performance et de satisfaction fin de phase
Page Linkedin, Facebook et instagram créée pour échanges et conseils.

BENEFICES DE CETTE PHASE 1 :

- **Permet au collaborateur en partance :**
  - De mettre en place une hygiène de vie quotidienne
  - Avoir une personne régulièrement au téléphone pour pouvoir échanger sur des points sensibles
  - RDV réguliers pour garder le lien avec une communauté de retraités actifs

Cécile Colman
COACH

3 COACHS pour 2% d'équilibre quotidien

CECILE COLMAN, Coach MINDSET

Ancienne sportive de haut niveau (Tennis), Chef d'entreprise depuis 2008, Coach Certifiée, formatrice, diplômée de l'institut des Neurosciences, Cécile accompagne les entreprises dans leur conduite du changement humain. Elle applique les techniques cognitives et travaille les forces mentales pour rééquilibrer corps-âme-esprit.

SOPHIE ORSINI, Coach NUTRITIONISTE

A 55 ans, encore sportive de haut niveau (3ème mondial dans la catégorie des plus de 55 ans !!)
Sophie se passionne pour la nutrition : du bon et du sain pour garder la forme. Elle s'adapte aux goûts de ses cuisiniers en herbe et elle fait part sans mâcher ses mots de ses astuces culinaires.

JESSICA GODEMENT, Coach Sportive

Ancienne gymnaste de haut niveau,
Jessica sait faire bouger son petit monde. Aimant autant le challenge que la pédagogie pour appliquer les bons gestes qui font travailler là où il faut, elle sait s'adapter au niveau de ses élèves, et n'hésite pas à créer des challenges sur mesure pour stimuler le dépassement de soi.
+ de 11000 Followers sur insta

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

Merci

Le prochain voyage va durer 25 ans.

En Espagne, cette période qui succède à la carrière professionnelle s'appelle « JUBILADO »…terme très positif !

Ce programme sur-mesure vous accueille, vous écoute et vous guide pour bien préparer et organiser cette période « Jubile » sereinement, avec vos intelligences, votre belle énergie, vos besoins et vos envies. Sinon, Sans organisation, la vie défile trop vite.

Créez votre réseau, des liens et du sens
Apprenez encore 1000 choses
Transmettez
Kiffez
Place au meilleur.

.

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

Pour garder le lien & nous suivre

Cécile Colman
COACHING & FORMATIONS

PARIS / BORDEAUX
+33 6.61.41.98.07
ccc@cecilecolmancoach.com