

# QUE FAIRE APRES LE CAP ?

## L'INSERTION PROFESSIONNELLE

### **S'inscrire au pôle emploi**

La date d'inscription peut être importante pour bénéficier ultérieurement de certaines aides. Vous aurez accès, après cette inscription, aux services du pôle emploi. Vous pouvez faire votre demande par internet ([www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)) soit par téléphone au 39 49, vous serez préinscrit. Un conseiller vous fixera un rendez-vous.

Pôle emploi Jonzac Résidence Philippe  
Rue St Germain de Lusignan  
17500 Jonzac

### **Répondre aux annonces**

Consulter les petites annonces, les offres d'emplois, les journaux spécialisés, les sites internet tels que :  
- [www.metiers-hotel-resto.fr](http://www.metiers-hotel-resto.fr) – [www.umih.fr](http://www.umih.fr) (industrie hôtelière) – [www.desmetiersunavenir.com](http://www.desmetiersunavenir.com) –  
[www.hotellerie.fr](http://www.hotellerie.fr) – [www.aforts.com](http://www.aforts.com) (travail social) – [www.una.fr](http://www.una.fr) (soins, service à domicile)

### **Démarcher**

Faire jouer son réseau relationnel, retourner voir les entreprises où on a fait des stages. Rester en contact avec le lycée

### **Contacteur les agences d'intérim**

 **Prendre rendez-vous dans les missions locales du secteur, elles aident les jeunes 16/25 ans sortis du système scolaire.**

Mission Locale de Haute Saintonge  
Résidence Philippe  
Bâtiment D  
17500 Jonzac

Tel : 05 46 48 58 10

(Permanence à Montendre, St Aigulin, Mirambeau, Montguyon, Montlieu La Garde, St Genis de Saintonge)

Mission Locale Saintes  
15 rue St Eutrope  
BP 67

17103 Saintes







Tel : 05 46 97 49 50

[www.milo-saintonge.asso.fr](http://www.milo-saintonge.asso.fr)

## SE FORMER PAR APPRENTISSAGE

L'apprentissage vous permet de vous qualifier à un métier en alternance. Vous allez acquérir une formation générale et technologique au centre de formation d'apprentis (C.F.A.) et une formation professionnelle en entreprise avec un maître d'apprentissage.

Vous devez effectuer VOUS-MEME toutes les démarches :

-  S'inscrire dans un C.F.A, premier contact vers le mois de février
-  Aller aux journées portes ouvertes des C.F.A., rencontrer le responsable de la formation qui vous intéresse
-  Les C.F.A. recrutent sur dossier entretien de motivation et parfois sur tests
-  Rechercher une entreprise dès le mois de février pour signer un contrat d'apprentissage (c'est un contrat de travail entre l'apprenti et son employeur donnant le statut de salarié
-  [www.lapprenti.com](http://www.lapprenti.com) – [www.poitou-charentes-alternance.fr](http://www.poitou-charentes-alternance.fr) – [www.apprentissage.gouv.fr](http://www.apprentissage.gouv.fr)
-  En alternance, il existe aussi le contrat de professionnalisation

**Avantages :** Le salaire en fin de mois + on acquiert une première expérience professionnelle

### **Inconvénients**

- horaires stricts, vacances raccourcies, stress du travail, emploi du temps chargé+ plus difficile d'obtenir son diplôme