

# Changer de CAP

Mis à jour le 8 avril 2025

## Conditions d'entrée et prérequis

Demandeurs d'emploi,  
bénéficiaires du RSA

## Public visé

Demandeur d'emploi - Bénéficiaire  
du RSA

## Rythme

Temps plein

## Durée en centre

125 heures

## Validation

Certificat de réalisation

## Certification

Non

## Modalités d'évaluation

Certificat de réalisation

## Entrée et sortie permanente

Non

## Objectifs professionnels

Permettre au bénéficiaire de :

- Avoir une meilleure connaissance de soi
- Identifier et valoriser son potentiel et ses propres ressources
- Redonner vie à ses envies, ses projets et oser le changement
- Renforcer sa curiosité, son ouverture et son implication dans les relations sociales
- Lutter contre la sédentarité et l'isolement

## Contenu

Accompagnement individuel et collectif par un référent unique du Greta Lorraine Nord

- Connaissance de soi
- Représentations sociales
- Mes valeurs, mes besoins, mes attentes
- Communication
- Confiance en soi et Estime de soi
- Ma volonté au changement
- Projet commun – Sortie culturelle
- Ateliers d'écriture
- Ateliers image de soi
- Projet innovant (robotique-outils numériques)

## Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Activités individuelles, en ateliers et en sous-groupes

## Profil des intervenants

- Formateurs et Intervenants expérimentés dans la pédagogie des adultes
- Une équipe de conseillers formés à la méthode d'entretiens exploratoires et coaching, spécialisés dans les thématiques proposées

## Délais et modalités d'accès

Participation à une réunion d'information

## Poursuite de parcours

NC

## Référent handicap

Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

## Réseau

- GRETA-CFA Lorraine Nord

## Changer de CAP

- rue Monseigneur Pelt BP 55130  
57074 METZ
- greta-lorraine-nord@ac-nancy-metz.fr
- 03 87 76 40 31
- SIRET : 19570057000037