

GESTION DE STRESS EN ENTRETEN

AVANT L'ENTRETEN	
Préparation des réponses : Avoir en tête des réponses claires pour les questions courantes d'entretien réduit l'incertitude. Relisez vos notes et anticipez des exemples de compétences spécifiques (méthode STAR 😊).	
Visualisation positive : Prenez quelques minutes pour imaginer un entretien réussi, en vous concentrant sur des éléments spécifiques, comme la fluidité de vos réponses ou votre confiance.	
Exercices de respiration profonde : Respirez lentement en inspirant pendant 4 secondes, retenez l'air pendant 4 secondes, puis expirez en 4 secondes (technique 4-4-4). Répétez jusqu'à vous sentir plus calme.	
Réviser mon parcours : Bien relire son CV et ses expériences clés à mettre en avant, ainsi que sa lettre de motivation.	
Simulation d'entretien : En simulant des scénarios d'entretiens, vous vous familiariserez avec le stress tout en trouvant votre rythme de réponse.	
Choisissez votre tenue : Optez pour un look pro sans négliger le confort ! Une tenue trop serrée peut vous rendre mal à l'aise. Si le stress vous fait transpirer, privilégiez des vêtements et des couleurs qui n'accentuent pas les marques.	
Vérifiez l'adresse et préparez le trajet : La veille, assurez-vous de connaître l'endroit du rendez-vous et anticipez les imprévus (travaux, routes fermées, grèves).	
Prenez de l'avance : Pour mieux gérer votre stress, partez tôt. Il vaut mieux arriver 30 minutes en avance, calme et prêt, plutôt que de courir à la dernière minute.	
PENDANT L'ENTRETEN	
Pause respiration : Si vous sentez le stress monter pendant l'entretien, prenez une pause discrète en respirant profondément et calmement avant de répondre.	
Prendre son temps : Il est tout à fait acceptable de réfléchir quelques secondes avant de répondre à une question difficile. Utilisez une phrase comme : « C'est une bonne question, laissez-moi un instant pour y réfléchir ».	
Soutien visuel : Maintenez le regard vers le recruteur ou fixez un point derrière lui, cela aide à se recentrer et à éviter de montrer des signes de nervosité.	
Restez concentré et prenez des notes : Ecoutez bien les questions et votre environnement immédiat. Si vous ne savez pas quoi faire de vos mains, prenez des notes ! Cela vous aidera à rebondir sur les informations du recruteur et à poser des questions pertinentes sur le stage et l'organisation.	
Assumez votre stress : Exprimez le à votre interlocuteur, qui comprend généralement que l'entretien peut être stressant pour un candidat. Si l'ambiance est bienveillante, cela vous apportera du réconfort. Gardez à l'esprit que les premières minutes sont les plus difficiles, et que le stress diminue une fois la conversation lancée.	
APRÈS L'ENTRETEN	
E-mail de remerciement : Quelle que soit l'issue de l'entretien, envoyez un message de remerciement le lendemain. C'est une marque de politesse, car le recruteur a pris le temps de vous recevoir. Dans cet e-mail, n'oubliez pas de rappeler votre intérêt pour le poste.	
Analyse positive : Après l'entretien, notez trois éléments positifs (une réponse bien formulée, un moment où vous avez été confiant, etc.). Cela permet de rester motivé pour les futurs entretiens.	
Débrief personnel : Notez les points d'amélioration, sans vous juger trop sévèrement. Cela aidera à se préparer pour la suite tout en relativisant.	
Relaxation : Faites un exercice physique ou de relaxation qui vous plaît (marche, étirements) pour libérer le stress accumulé.	