



## FICHE RESSOURCE

Gestion du stress  
en situation d'entretien

Atelier du jeudi 21 mars 2019

### Les 5 erreurs à éviter

- ☑ 1 – Se présenter à un entretien sans rien avoir préparé
- ☑ 2 – Avoir une représentation négative de l'entretien que l'on va passer
- ☑ 3 – Ne pas relativiser engendre des angoisses et du stress
- ☑ 4 – Ne pas multiplier les activités stressantes dans une même journée
- ☑ 5 – Ne jamais anticiper

### Les 5 astuces à utiliser

- ☑ 1 – Le stress est une question de perception, il faut savoir faire évoluer son regard et sa lecture des événements
- ☑ 2 – Il est nécessaire de connaître et de respecter son rythme de vie personnel et son horloge biologique
- ☑ 3 – Bien organiser son dossier de recherche d'emploi : classer les CV, les lettres de motivation envoyées, les offres d'emploi sélectionnées
- ☑ 4 – Repérer le lieu de l'entretien afin d'être serein le jour J
- ☑ 5 – Se faire plaisir et programmer des activités de loisirs régulièrement

### Les 5 clés pour agir

- ☑ 1 – Participer à des ateliers de techniques de recherche d'emploi
- ☑ 2 – S'entraîner avant chaque entretien
- ☑ 3 – Pratiquer régulièrement des exercices de respiration, de méditation, de cohérence cardiaque, de sophrologie...
- ☑ 4 – Lire des ouvrages spécialisés ou travailler avec des livres pratiques
- ☑ 5 – En cas de stress important, faire le point avec son médecin traitant, un médecin homéopathe ou acupuncteur.