Gestion du stress

Trucs et astuces pour être zen lors de l'entretien d'embauche

1 - Se préparer à répondre aux questions de l'entretien et préparer ses propres questions sur le travail proposé pour augmenter sa confiance en soi.

2 - Prendre soin de son corps du point de vue alimentation et sommeil afin de se sentir en forme lors de cette rencontre. Eviter les excitants type cigarette ou café qui favorisent le stress.

3 - Se répéter qu'il n'y a rien à perdre et tout à gagner.

4 - Apprendre à s'étirer pour se détendre et surtout apprendre à respirer par le ventre pour que cela devienne un réflexe.

5 - Asseyez-vous et placez vos mains sur le ventre juste en dessous du nombril. En inspirant profondément gonflez le ventre.

6 - Ensuite expirez tranquillement en le rentrant. Réalisez une dizaine de respirations lentes et amples. Cet exercice peut ensuite être utilisé en toutes circonstances dans la journée.

L'Equipe de l'Espace Santé Jeunes d'Aubagne

04 42 84 41 08