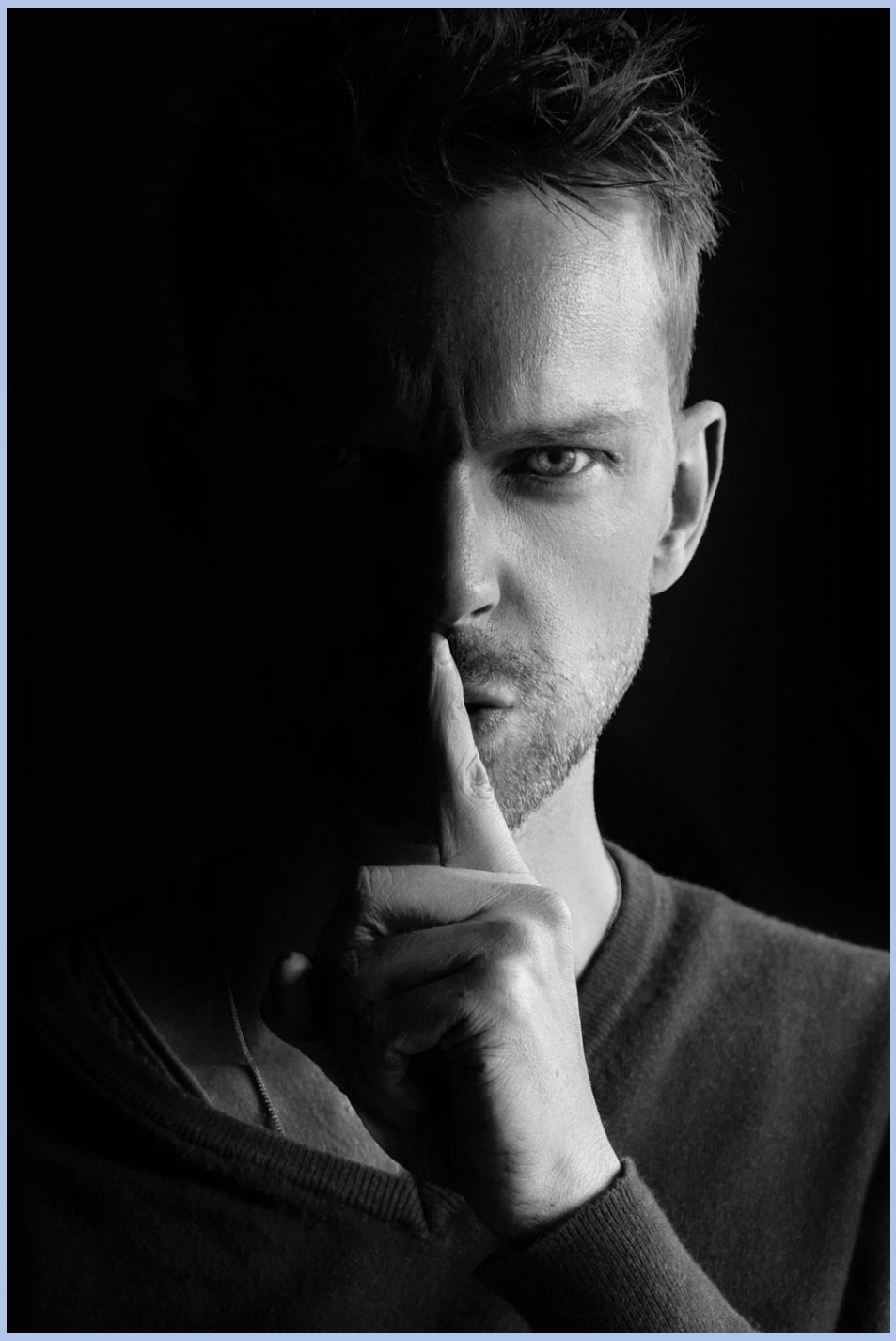
Tous les secrets de **la communication non verbale** en entretien d’embauche



Sommaire

C’est quoi la communication non verbale ? _____ 3

Pourquoi dois-tu apprendre à maîtriser ton langage corporel ? _____ 4

Les 6 points de vigilance pour améliorer ton langage corporel _____ 6

1. Le regard _____ 6
2. Le sourire _____ 8
3. La voix _____ 9
4. La posture et l’attitude _____ 10
5. La tenue vestimentaire _____ 11
6. Les tics _____ 13

Le déroulé complet d’un entretien pour un body language efficace _____ 14

1ère étape : La préparation _____15
2ème étape : Le parking _____ 15
3ème étape : La secrétaire _____ 16
4ème étape : L’attente _____17
5ème étape : L’arrivée dans le bureau _____17
6ème étape : La poignée de main _____18
7ème étape : L’entretien _____19
8ème étape : La fin de l’entretien _____21

Conclusion _____ 22

1. C'est quoi la communication non verbale ?

La synergologie ou communication non verbale est la science qui permet d'étudier et d'interpréter la communication humaine à partir de l'analyse du langage corporel.

Il s'agit d'une discipline rattachée à la psychologie depuis seulement 1987.

Pour communiquer avec autrui, nous utilisons bien sûr les mots, mais pas seulement. Notre gestuelle, nos expressions faciales, notre regard, nos postures, mais aussi nos intonations sont porteurs de sens.

Dans la vie de tous les jours, le fait d'étudier et de comprendre la communication humaine par l'analyse du langage corporel est riche d'enseignements. Nous pouvons par exemple, détecter une attitude contradictoire ou une information cachée dans nos relations personnelles, comme dans nos relations professionnelles.

Nous pouvons également comprendre les messages donnés par notre corps de manière inconsciente et parfois en contradiction avec nos mots : « *quand notre corps parle pour nous* ».

En livrant des informations (volontairement ou non), **nous pouvons alors influencer la perception et le jugement de notre interlocuteur lors d'un entretien d'embauche.**

2. Pourquoi dois-tu apprendre à maîtriser ton langage corporel ?

En 1967, le professeur de psychologie à UCLA, **Albert Merhabian** a réalisé une étude qui consistait à estimer l'importance relative des mots, de la voix et des expressions du visage. Il étudiait cette importance relative dans l'établissement, l'appréciation ou le rejet de quelqu'un, lors d'un entretien d'embauche (tiens quelque chose qui nous intéresse 😉), d'un rdv amoureux ou d'une opération de vente.

Les résultats de son étude ont montré que :

- 7% de la communication est verbale (signification des mots)
- 38% de la communication est vocale (intonation et son de la voix)
- 55% de la communication est visuelle (expressions du visage et du langage corporel)

De cette étude, est donc née la règle des « 7/38/55 » ou règle des « 3V » :

Verbale (7%), Vocale (38%), Visuelle (55%)

Ce qui signifie, d'après le professeur Merhabian, que **93% du message porté échapperait totalement aux mots** !!!

Or, pour préparer ton entretien d'embauche, tu vas :

- t'entraîner à répondre aux questions pièges
- apprendre à te présenter en 3mn
- identifier tes principales qualités et tes principaux défauts
- etc…

Mais en définitive, ton impact sur le recruteur sera déterminé à 93%, non pas par les réponses à ces questions, mais par ton langage corporel. Ce seront majoritairement, les informations données (volontairement ou non) par ton corps qui influenceront la perception et le jugement du recruteur !!!

Attention : je ne suis pas en train de te dire qu'il faut pour autant délaisser ta préparation aux différentes questions vues précédemment. Un manque de préparation générerait évidemment du stress et influerait de manière négative sur ton langage corporel.

Il faut donc que tu prépares tes réponses à ces questions. Mais il faut aussi que tu apprennes à optimiser ta communication non verbale pour adopter une attitude convaincante lors de tes entretiens d'embauche.

Mais sur quoi peut-on travailler pour améliorer son langage corporel ?

Comme nous l'avons vu précédemment, la partie non verbale de la communication prend la place la plus importante dans une conversation et cette règle est encore plus importante lors d'un entretien d'embauche.

Pour te donner toutes les chances de réussite, il est donc indispensable que tu travailles sur ton langage corporel.

Mais il faut également avoir en tête que, contrôler son langage corporel est loin d'être une tâche facile. Lorsque nous sommes amenés à mentir (enfin surtout les autres puisque moi je ne mens jamais 😕), des signaux parasites envahissent notre corps : transpiration, tics faciaux, mouvements des paupières etc… Ces mouvements sont généralement incontrôlables et pas toujours perceptibles…

Cependant, nous pouvons toujours nous améliorer, et je t'ai déterminé 6 points sur lesquels porter ton attention.

3. Les 6 points de vigilance pour améliorer ton langage corporel

- le regard

Dois-je regarder mon interlocuteur dans les yeux au risque de le mettre mal à l'aise ?

Dois-je plutôt me concentrer sur mes notes ou regarder le plafond ?

Et s'il y a plusieurs recruteurs ? Je regarde qui ?

Pas d'inquiétude, je te dis tout dans la suite de ce guide !!!

Le regard est un élément primordial de la communication non verbale. **C'est par le regard que tu vas établir une relation (créer un lien) avec ton interlocuteur**. Et si tu n'as pas réussi à établir cette relation lors de l'entretien, tes chances de réussite sont très faibles…

Par l'orientation du regard, nous pouvons ainsi savoir si la personne fait un effort de mémoire ou de réflexion. Par exemple, une personne qui regarde vers le haut suite à une question, recherche dans sa mémoire des situations déjà vécues. A l'inverse, le fait de regarder vers le bas indique que la personne ressent des émotions…

1er conseil :
Regarde ton interlocuteur au niveau du visage, mais évite de trop le fixer dans les yeux. Le fait de fixer quelqu'un en permanence est loin d'être naturel. Tu risquerais de le laisser penser que tu veux dominer l'échange et à terme de le mettre mal à l'aise. A l'inverse, si tu es trop timide pour regarder le recruteur dans les yeux, tu peux par exemple te concentrer sur ses sourcils.

2ème conseil :
Il est indispensable que tu regardes régulièrement ton interlocuteur. Parler à une personne qui ne nous regarde pas est particulièrement désagréable. Le lien ne se crée pas et pourrait tout simplement agacer le recruteur. Si tu prends des notes (ce que je te conseille 😉), prends le temps de regarder régulièrement ton interlocuteur, quitte à ne pas tout noter.

3ème conseil :
Si tu as plusieurs recruteurs en face de toi (un opérationnel et une personne des RH par exemple), il est important de les regarder toutes les deux. Lorsque tu réponds à une question, tu ne t'adresses pas qu'à la personne qui te l'a posée. Tu réponds aux deux. Il ne faudrait que l'un des deux se sente mis de côté car cela pourrait t'être reproché.

4ème conseil :
Evite de regarder trop souvent le sol, la fenêtre, le plafond. Cela peut vouloir dire que tu es mal à l'aise et que tu as envie de quitter la pièce. De plus, il est difficile de convaincre ou de transmettre un message important lorsque l'on regarde le plafond pendant ses explications.

5ème conseil :
Si tu portes des lunettes pour lire, pense à les retirer lorsque tu t'adresses à ton interlocuteur. Le fait de regarder par-dessus ses lunettes est souvent mal interprété.

- le sourire

Il est essentiel de sourire pendant un entretien d'embauche. 😊

Tu vas démontrer ainsi que tu es une personne sympathique, confiante et que tu es tout simplement heureux d'être reçu pour cet entretien !!!

Je sais bien (et le recruteur aussi) que la situation peut parfois être stressante et que l'on n'est pas toujours à l'aise, mais il vaut mieux se forcer parfois à sourire que de ne faire aucun effort. Je t'assure que cela passera toujours mieux auprès du recruteur.

« *Aujourd'hui, j'ai reçu une candidate. Elle n'a pas décroché un sourire de tout l'entretien. J'avais l'impression qu'on l'avait obligée à venir me voir. Je n'avais qu'une envie, c'était de mettre un terme à notre échange* »

Et oui, les recruteurs sont eux aussi des humains !!! Ils ont besoin d'un peu de joie dans leur journée difficile et un sourire peut faire la différence.

Le top du top : mettre un peu d'humour (savamment dosé) dans vos échanges. Si tu arrives à faire sourire aussi ton interlocuteur, alors tu as de grandes chances de remporter la partie !!!

- la voix

Dans la voix, on peut identifier 4 éléments distincts :

- **l'intonation** : c'est avec le ton que l'on peut exprimer différentes émotions. Si tout le discours se fait sur le même ton, il est probable que tu ne parviennes pas à capter l'attention de ton interlocuteur, voire qu'il s'endorme 😴

- **le débit** : c'est la vitesse à laquelle tu t'exprimes. Si tu parles trop vite, il peut être difficile de te suivre et cela peut traduire une certaine nervosité. A l'inverse, si tu parles trop lentement, là aussi tu risques d'endormir tout le monde. Avec un peu d'entraînement, il faut donc parvenir à trouver un juste milieu.

- **le volume** : je te conseille tout simplement d'adapter le volume de ta voix à celui de ton interlocuteur. Si tu parles trop fort, cela pourrait être interprété comme une volonté de domination dans l'échange. A l'inverse si tu parles trop bas, on va te faire répéter en permanence et cela pourrait rapidement devenir agaçant…

- **le timbre** : il peut être plus ou moins grave ou aigu. Malheureusement (ou pas), tu ne pourras pas y faire grand-chose…

Faut-il avoir peur des silences ?

Surtout pas !!!

Non seulement, il ne faut pas avoir peur des silences, mais il faut les utiliser à bon escient.

Ce sont les silences qui vont déterminer le rythme de ton discours. Imagine une personne qui enchaînerait les mots et les phrases sans pause, sans rythme. Ce serait d'un ennui mortel…

C'est également par les silences judicieusement placés, que tu apporteras plus ou moins d'importance ou de poids à tes arguments.
Et surtout, n'essaie pas de vouloir combler à tout prix les silences par des « Euuhhhhhh » à n'en plus finir …. 😂

- la posture et l'attitude

« C'est quoi la bonne posture en entretien ? Plutôt en arrière ou en avant sur sa chaise ??? »

La manière dont tu vas te tenir sera un indicateur important de ton niveau de confiance en toi.

Quelques exemples significatifs :

- Une personne qui est légèrement repliée sur elle-même peut laisser penser qu'elle a quelque chose à cacher.

- Le fait de se pencher vers l'arrière indique au recruteur que l'on est mal à l'aise avec la question qui vient de nous être posée. Comme si symboliquement, je venais de me « prendre un coup » qui me repousse vers l'arrière.

- Un candidat qui tient constamment les documents qu'il a apportés dans ses mains, créé de manière inconsciente, un mur imaginaire entre lui et son interlocuteur.

- Une personne qui a « la bougeotte », qui se balance en permanence de gauche à droite ou d'avant en arrière révèle un niveau de stress important. Je ne suis pas bien sur mon siège donc je ne suis pas bien dans cet entretien, donc j'ai envie de partir…

Ok et la bonne attitude c'est quoi ?

Je te conseille de te tenir bien droit (sans être rigide), les épaules relâchées, les mains visibles et les pieds bien ancrés dans le sol. Tu montres ainsi ta confiance, ta disponibilité et ton écoute. Tu peux aussi te mettre légèrement de ¾ pour afficher une certaine décontraction tout en respectant un climat de confiance avec ton interlocuteur.

- la tenue vestimentaire

La tenue vestimentaire est révélatrice de ta personnalité.

Lorsque tu rencontres une personne pour la première fois, la tenue qu'elle porte, sa coiffure, ses chaussures, etc… auront une influence sur l'image que tu te feras d'elle. Cette image pourra par ailleurs, être en décalage avec sa vraie personnalité. Mais elle impactera forcément le recruteur dans les premières minutes de l'entretien. Et comme nous le verrons plus loin dans ce guide, les premières minutes auront une influence déterminante sur la poursuite de vos échanges.

Nous avons généralement tendance à associer des traits de caractères à la tenue vestimentaire et à l'apparence générale de notre interlocuteur.

Par exemple, un candidat qui se présente « tiré à 4 épingles » (tenue soignée avec un souci important du détail) sera considéré comme une personne sérieuse, organisée, rigoureuse, professionnelle et de confiance.

Autre exemple, un candidat qui se présenterait avec une tenue plus décontractée et colorée pourrait évoquer au recruteur une personnalité plus originale, indépendante et créative.

Tu l'as compris, la tenue vestimentaire doit correspondre au poste visé et aux compétences comportementales que l'entreprise attend de son futur salarié. **Tu dois adapter la tenue que tu porteras en entretien au poste convoité et à la culture de l'entreprise. En tous les cas, cette tenue doit rester professionnelle.**

N'oublie pas non plus que les couleurs sont porteuses de sens et qu'elles peuvent elles aussi avoir une influence (souvent de manière inconsciente) sur ton image

Voici, les 11 couleurs qui révèlent ta personnalité (d'après les recherches de **Andrew J. Elliot**, responsable du département de sciences cliniques et sociales en psychologie à l'université de Rochester) :

- Gris : Je n'aime pas trop me faire remarquer (équilibre, tranquillité, maturité)
- Rose : Je suis romantique et optimiste (féminité, gentillesse, confort)
- Violet : Je suis émotif(ve) et sensible (passionné(e), créatif(ve) et imprévisible)
- Blanc : Je suis une personne de confiance (optimiste, organisé(e) et libre)
- **Noir** : Je suis ambitieux(se) et sérieux(se) (rigoureux(se), sobre, sensible)
- **Marron** : Je suis fort(e), et stable (respectueux(se), de confiance)
- **Orange** : Je suis énergique et optimiste (créatif(ve), ambitieux(se))
- **Jaune** : Je suis de bonne humeur et passionné(e) (créatif(ve), drôle, conquérant(e))
- **Bleu** : Je suis sérieux(se), rigoureux(se) et calme (sympathique, efficace)
- **Rouge** : Je suis passionné(e), et brillant(e) (énergique, persuasif(ve))
- **Vert** : Je suis de bonne humeur et altruiste (calme, équilibré(e), empathique)

En effet, les couleurs peuvent avoir une influence sur notre humeur et la manière dont nous sommes perçus par nos interlocuteurs. Tout ceci doit bien sûr être relativisé et interprété en fonction du contexte de l'entretien d'embauche. **L'essentiel est surtout de se sentir bien dans les vêtements et les couleurs que nous portons le jour de l'entretien**.

- Les tics

Définition : les tics sont des mouvements répétitifs et incontrôlables d'une partie du corps, souvent du visage.

Lors d'une situation stressante comme un entretien d'embauche, ils peuvent parfois être très nombreux : mettre la main sur son visage, se gratter la tête, se frotter le nez ou le menton, jouer avec son stylo, se caresser les cheveux, manipuler un bijou, tapoter du pied sous la table, etc…. Pour certains candidats, la liste peut parfois être très longue …. 😁

Ces gestes parasites peuvent révéler des informations sur ton état d'esprit ou ta personnalité. Un candidat qui se gratte peut rechercher une réponse à une question difficile ou exprimer une certaine impatience. Un candidat inquiet ou stressé peut avoir besoin de se rassurer en se caressant les mains ou en se passant les doigts dans les cheveux.

Pourtant, il est essentiel que tu parviennes à limiter (dans la mesure du possible) ces gestes parasites. **Dis-toi que ton interlocuteur risque tout simplement de se focaliser sur ces gestes plutôt que sur ton discours**. Ce qui serait regrettable…

Ils peuvent également être interprétés comme des signes de nervosité, ou pire, comme l'expression d'un certain malaise ou d'un manque de franchise ou de transparence dans tes réponses.

Comment peut-on prendre conscience de ces gestes et surtout parvenir à les limiter ?

La meilleure solution est tout simplement de se filmer lors d'une simulation d'entretien d'embauche. En regardant la vidéo, tu vas rapidement prendre conscience de tous ces petits gestes parasites. Généralement la prise de conscience par l'image suffit déjà à améliorer significativement la situation.

Astuce : si tu as peur de ne pas pouvoir contrôler tes mains (se gratter, se toucher le visage, passer la main dans les cheveux, etc…), tiens un stylo pendant toute la durée de l'entretien. Cela t'incitera à prendre des notes et diminuera les tics nerveux.

Si tu travailles sérieusement ces 6 points de vigilance, tu devrais déjà améliorer considérablement ton langage corporel.

Nous allons à présent reprendre le déroulé complet d'un entretien d'embauche afin d'analyser à chaque étape, notre communication non verbale. Je vais en profiter pour te livrer de nombreux secrets sur le pouvoir du body language.

4. Le déroulé complet d'un entretien pour un body language efficace

1ère étape : La préparation

Nous l'avons vu précédemment, notre langage corporel est influencé de manière évidente par notre niveau de stress, ainsi que par la confiance que nous avons en nous même.

Pour diminuer ton niveau de stress et arriver à l'entretien avec un maximum de confiance, je te conseille donc :

- de prendre tous les renseignements possibles sur l'entreprise et le poste visé
- d'anticiper les questions et de préparer tes réponses
- de soigner ton apparence et ta tenue vestimentaire
- de réaliser des exercices de relaxation et/ou de respiration pour te détendre
- de prendre un maximum de précautions pour ne pas prendre de retard sur l'horaire du rdv

Je me suis parfaitement préparé et j'arrive un peu en avance devant l'entreprise.

2ème étape : Le parking

Dis-toi que ton entretien d'embauche commence sur le parking de l'entreprise.

A partir de cet instant, tu peux être observé et/ou jugé par le recruteur, le dirigeant de l'entreprise ou tout simplement par l'un des salariés.
Il faut donc être vigilant à la personne que tu laisses passer devant sur le parking, à la voiture qui se gare à côté de la tienne, aux personnes qui prennent leur pose café à l'entrée de l'entreprise, à la personne qui est à la fenêtre de son bureau, etc…

Ce serait quand même dommage de « griller » une priorité au véhicule du chef d'entreprise en rentrant sur le parking, d'écraser un mégot de cigarette par terre en descendant de voiture ou de jeter un papier à côté de la poubelle sous le regard médusé des autres employés 😮…

Sois tout simplement vigilant !!!

Je rentre dans les locaux de l'entreprise et la première personne à qui je m'adresse est l'agent d'accueil ou la secrétaire.

3ème étape : la secrétaire

Tu n'as pas oublié, ton entretien a démarré sur le parking. Il se poursuit donc auprès de la secrétaire.

Pour la mettre de bonne humeur, la première chose : c'est le sourire !!!

Comment pourrait-elle te « rembarrer » si tu lui décroches un sourire radieux ?

De plus, en souriant, tu libéreras de l'endorphine (hormone du plaisir) qui te mettra dans les meilleures conditions pour la poursuite de ton entretien. Que du bonheur !!! 😊

Comme nous l'avons vu précédemment, sois également vigilant sur ta voix lorsque tu t'adresses à elle : ton, débit, volume et timbre.

Le cap de la secrétaire est passé. Mon rdv est prévenu. Il ne me reste plus qu'à patienter en attendant que l'on vienne me chercher.

4ème étape : l'attente

L'accueil de cette entreprise est vraiment sympa : une musique de fond mélodieuse, des canapés confortables, une fontaine à eau, je peux bien me relâcher un peu et m'accorder quelques minutes de détente….

Et bien non, surtout pas !!!

Là aussi, tu es observé et étudié par le personnel qui passe devant l'accueil : donc pas de « faux pas » !!!

Je fais attention à ma posture et à mon attitude. Je ne suis bien évidemment pas avachi dans le canapé, même s'il est super confortable.

Je suis « aux aguets », prêt à me lever dès que mon interlocuteur se présente à l'accueil. Ce n'est quand même pas lui qui va m'aider à me relever pour me sortir du canapé 😂

Je surveille l'arrivée de mon rdv, mais finalement, c'est la secrétaire qui me demande de la suivre. Elle m'emmène dans le bureau du recruteur. C'est parti !!!

5ème étape : L'arrivée dans le bureau

Ton interlocuteur ne te connaît qu'à travers ton dossier de candidature. Il s'est déjà fait une première image de toi. Il va à présent confronter cette image à la réalité.

On le sait la première impression est déterminante. Et cette première impression se joue en grande partie sur le langage corporel. Pendant les 7 premières secondes, le non verbal est 4 fois plus important que le verbal.

Dans une étude réalisée en 2000 (« The importance of first impressions in a job interview »), le professeur **Franck J. Bernieri** indique qu'on n'a jamais de seconde chance pour faire une première bonne impression et que la manière de se présenter est un facteur clé de la réussite.

Comment soigner cette présentation et se donner toutes les chances de faire une première bonne impression ?

Mes conseils :

- entre dans la salle calmement et à vitesse moyenne
- privilégie les gestes d'ouverture : paumes des mains visibles, reste face à ton interlocuteur (évite de tourner le dos, même pour fermer la porte)
- toujours le sourire
- sois respectueux : attends que l'on t'invite à t'asseoir, que l'on t'autorise à prendre des notes, etc…
- tu ne t'assois qu'une fois que ton interlocuteur a pris place

Et si le recruteur me tend la main ?

6ème étape : La poignée de main

Avec la COVID, la poignée de main n'était plus de rigueur, mais les habitudes reviennent peu à peu…
La poignée de main est un moment important. Après tout, **c'est le seul moment où tu auras un contact physique avec ton interlocuteur**. Alors autant ne pas se louper…

D'autant que se serrer la main est un signe d'accueil et de mise en confiance, à condition bien sûr qu'elle soit réussie.

C'est quoi une poignée de main réussie ?

De manière évidente, il vaut mieux éviter d'adresser une main molle et moite. Mais à l'inverse, il ne serait pas judicieux non plus d'écraser les doigts du recruteur avec une poigne trop ferme.

Mon conseil :

Commence avec une pression moyenne que tu diminues ou augmentes le plus vite possible en fonction du retour de ton interlocuteur. En le saluant, n'oublie pas de le regarder droit dans les yeux.

« rends la pression que l'on te donne »

Je suis assis en face du recruteur. Je lui ai éventuellement serré la main. Je suis prêt pour « la bataille » 😠

7ème étape : L'entretien

Encore une fois, les premières minutes sont décisives !!!

D'après **Allan et Barbara Pease** (« Comment le langage du corps révèle vos émotions » 2005), ton interlocuteur se forgera 90% de son opinion pendant les 4 premières minutes de ton entretien. Et comme nous l'avons vu précédemment, cette opinion s'appuie en grande partie sur ton langage corporel.

Tous les conseils que nous avons vus jusqu'à présent, s'appliqueront bien évidemment au déroulé de l'entretien (regard, sourire, voix, tics, posture, etc…).

Ce qu'il faut retenir :

Il faut que tu dégages une énergie positive et une attitude ouverte. Il vaut donc mieux éviter les bras croisés sur la poitrine ou les jambes croisées sous la table. Ce sont des signes de fermeture qui pourraient laisser penser que tu es mal à l'aise ou que tu as quelque chose à cacher.

Bien évidemment, pas de mains dans les poches ou figées et proches du corps. N'hésite pas à te servir de tes mains pour appuyer ton discours. Des mains visibles (toujours au dessus de la table) et actives sont un signe de spontanéité et d'authenticité.

Les recruteurs ont besoin d'avoir en face d'eux, un candidat dynamique et tonique. Montre ton énergie, cela renforcera l'idée que tu es motivé pour le poste.

Astuce : attention à « l'effet mirroring » !!! Comme son nom l'indique, il s'agit de l'effet miroir que l'on a avec son interlocuteur lors d'un échange.
Le fait d'adapter son attitude à celle de la personne que l'on a en face de soi, permet de renforcer la communication. Si le recruteur utilise beaucoup d'espace avec ses bras, n'hésite pas à faire de même. A contrario, s'il est plus sobre et réservé, il faudra alors t'adapter à sa gestuelle.

Mon interlocuteur vient de regarder sa montre et m'annoncer que nous nous approchons de la fin de l'entretien

8ème étape : La fin de l'entretien

Ta priorité : que l'entretien se termine sur une impression positive et rassurante

Reste vigilant jusqu'à la dernière seconde de l'entretien car la dernière impression peut être tout aussi décisive que la première.

Mes conseils :

- prends congé de ton interlocuteur en l'appelant par son nom et en lui serrant la main tout en le regardant dans les yeux
- une certaine raideur des jambes en te levant de ta chaise peut révéler ta crispation et ton stress pendant l'entretien
- reste sobre et modéré jusqu'à ton départ. Certains candidats, soulagés par la fin de l'entretien, ont parfois tendance à trop en faire
- pense à remercier ton interlocuteur pour le temps qu'il t'a accordé
- et **toujours le sourire** !!!

Conclusion

Nous l'avons vu dans ce guide, le langage non verbal joue un rôle prépondérant dans notre communication, et plus particulièrement lors d'un entretien d'embauche.

Avec notre langage corporel, nous donnons des informations (volontairement ou non) qui influencent la perception et le jugement de nos interlocuteurs et peuvent être déterminantes pour les recruteurs.

En préparation d'un entretien, il est tout à fait possible de travailler sur son langage corporel pour l'améliorer. Ce travail sera utile pour un entretien en présentiel, mais également à distance.

Nous avons vu qu'il fallait notamment être attentif à notre regard, notre sourire, notre voix, notre posture et notre attitude, notre tenue vestimentaire et enfin aux gestes parasites que sont les tics nerveux.

Pour travailler ces différents aspects de notre langage corporel, **la meilleure solution est tout simplement de se filmer lors d'une simulation d'entretien**. De cette manière, tu vas rapidement te rendre compte de ce que tu peux améliorer et de ce que tu fais déjà très bien. Il peut également être intéressant d'en échanger avec tes proches afin d'avoir un regard extérieur sur des aspects comportementaux que tu ne perçois pas forcément.

Je te conseille également de travailler sur la gestion de ton stress avant l'entretien pour gagner en sérénité. Il est tout à fait normal d'être stressé avant un entretien et le recruteur pourra le comprendre. Mais le risque est de perdre tes moyens devant ton interlocuteur et de passer à côté du job tant espéré.

Dans de prochains articles sur le blog, je te détaillerai des techniques pour apprendre à gérer ton stress. Mais des activités telles que la méditation, le sport ou le yoga pourront certainement t'aider à te relaxer et t'apporter un bien être évident. 🧘

Enfin, il faut que tout ceci devienne naturel pour que tu ne sois pas trop focalisé sur tes gestes le jour J. **Si tu es trop centré sur toi-même et sur l'ensemble des mouvements auxquels tu dois faire attention, tu risques de ne plus être à l'écoute du recruteur.** L'important est d'être attentif aux questions qui te sont posées tout en gardant le contrôle de ton langage corporel. Il ne doit pas y avoir de décalage entre ce que tu dis et ce que ton corps exprime.

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Mon super entretien d'embauche et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun droit de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Copyright 2022 – Mon super entretien d'embauche – Tous droits réservés
www. Monsuperentretiendembauche.com