



CHRONIQUE RESSOURCES HUMAINES

Lambert Ressources humaines repère et dirige les bonnes personnes au bon endroit. Il s'agit de la plus importante firme de recrutement au Centre-du-Québec.

L'ENTREVUE ET LE CONTRÔLE DU STRESS

Vous vous apprêtez à franchir l'étape de l'entrevue et un sentiment de nervosité s'empare de vous? Ne paniquez pas, ce sentiment est normal et il existe des façons de le contrôler. Essayez de cerner la véritable source de stress. Ce peut être le fait de ne pas avoir le contrôle de la situation ou la peur de dire quelque chose qui déplaira. Le manque d'informations ou la pression que vous vous imposez peuvent également en être la source. Et si vous considérez l'entrevue comme un échange et non comme un interrogatoire? L'entrevue peut être enrichissante et plaisante. En fait, le but de l'entrevue est de permettre à l'employeur de déterminer si votre formation, vos expériences et votre personnalité correspondent au poste offert. De votre côté, c'est l'occasion de découvrir si l'entreprise et l'emploi convoité peuvent vous convenir. Chacun doit réussir à en connaître plus.

Par la suite, essayez de contrôler ce qui est contrôlable. Observez votre environnement et voyez comment vous pouvez influencer positivement les événements. Prenez un repas équilibré et évitez les excitants qui nuisent au sommeil. Prévoyez votre tenue vestimentaire la veille et programmez le réveil-matin afin d'éviter les retards. Si vous ne connaissez pas l'endroit, si possible faites le trajet pour vous rendre une fois avant le jour de l'entrevue. Ces détails peuvent sembler anodins mais peuvent vous éviter des tracas. Si vous êtes à l'aise, exprimez vos sentiments à quelqu'un qui saura vous écouter. Vous pouvez même faire des exercices de visualisation ou utiliser des techniques de détente.

Soyez conscient de vos aptitudes et de votre potentiel, votre confiance sera accrue et votre niveau de stress diminuera. Relisez attentivement l'affichage du poste pour bien connaître les fonctions et les responsabilités. Vous éviterez d'être pris par surprise inutilement. Prenez du recul pour désamorcer la pression et faites votre activité préférée. Vous serez plus détendu si vous ne restez pas constamment concentré sur l'entrevue.

En suivant ces quelques conseils, vous diminuerez votre stress et la perspective de l'entrevue vous paraîtra moins dramatique. Sur ce, bonne chance!

Vous avez des commentaires ou des sujets à nous proposer? Veuillez nous les faire parvenir par courriel à : info@lambert-rh.com

L'équipe de Lambert Ressources humaines



LAMBERT

RESSOURCES HUMAINES

L'instinct du chasseur

DRUMMONDVILLE

2565, rue St-Pierre, Drummondville (Québec) J2C 7Y2
Téléphone: 819 472-1215 • Télécopieur: 819 472-5250

SAINT-HYACINTHE

Téléphone: 450 773-9666
Télécopieur: 450 773-6444

VICTORIAVILLE

Téléphone: 819 751-2600
Télécopieur: 819 751-2688