

IAMS
La nourriture
Iams Sain et
naturel



La nourriture Iams
Sain et naturel
avec de puissants antioxydants
qui stimulent l'immunité
Obtenez un bon de 2 \$!

Dossier C: D
Cancer du sein 2008
Cliquez ici



On embauche!!!
Transport en commun
Pour en savoir plus



Bien-être
Finis les régimes!
Cliquez ici!



Tout savoir
10 mythes capillaires
démystifiés
Vrai ou faux?



Article complet.

Découvrez tous les articles Carrières
Découvrez tous les articles Clin d'œil

Page(s) | 1 | 2 |

Coaching

Pourquoi suis-je nulle en entrevue?

Chaque fois que vous passez un test afin d'obtenir un emploi, le même cauchemar se reproduit: votre cœur bat la chamade, vos idées deviennent floues et vous multipliez les gaffes. Vous avez de la difficulté à vendre vos compétences? On va vous aider!

Par Isabelle Dubé



Parution
Septembre 2006

Abonnez-vous!

26 mai 2009

INCONTOURNABLES

Bijoux Caroline Néron
Déménagement Vidéotron
PUB

ACCÈS RAPIDE

Votre horoscope!
Découvrez tous nos magazines!
Galleries photos
Gagnez un entraînement avec Bruny
Tests interactifs
Tous les articles tirés du magazine Femme Plus
Tous les articles tirés du magazine Clin d'œil

[Cliquez ici pour d'autres conseils](#)

**Gros dégât ?
N'en faites pas tout un plat !**



**Le nouveau
Bounty.^{MD}
L'essuie-tout-
en-épaisseur,
rapido presto*.**

* vs d'autres marques d'essuie-tout populaires

Pub.

Entrevue n°1

Pour un poste d'adjointe administrative

Geneviève arrive à son rendez-vous en courant, avec 15 minutes de retard et un café à la main. Coup de bol, le patron est encore occupé avec la candidate précédente! Stressée, elle croit que son cœur va sortir de sa cage thoracique. Une fois assise, pour se calmer, elle se met à taper du pied en buvant son café. Elle s'assure d'avoir le dos bien droit sur la chaise. Elle se dit qu'une bonne posture mettra en valeur sa camisole turquoise dont le décolleté plongeant en a fait craquer plus d'un... Une demi-heure plus tard, elle attend encore. Elle lance à la secrétaire: «Coudon, ils sont pas pressés!» Lorsque la patronne s'avance enfin vers elle pour la saluer, Geneviève se lève, échappant en même temps le contenu de son sac à main. La voilà à quatre pattes, devant un employeur potentiel, ramassant, rouge de honte, tampons, condoms et autres effets très personnels...

Connectez,
commentez,
partagez.

Vivez
l'expérience.

facebook

canoe.ca

A Quebecor Media Company

Erreurs et trucs

- La première impression a une importance capitale. C'est dans les 30 premières secondes que se créera ou se brisera le lien entre deux personnes. Claudine Bergeron, spécialiste en coaching professionnel, soutient qu'il faut arriver au moins 10 minutes avant l'heure prévue. «On n'arrive pas avec un café, on ne tape pas du pied, on reste poli et on évite les commentaires déplacés.» Elle croit aussi qu'il faut, en tout temps, se présenter avec la meilleure image possible (apparence soignée, tenue classique), parce que vous ne voulez pas attirer l'attention sur autre chose que votre personnalité et vos compétences.
- Renée Belleville, spécialiste du recrutement, explique qu'on ne doit rien présupposer concernant la personne qui nous fera passer l'entrevue. «Renseignez-vous sur le milieu, afin de cadrer avec les autres employés. Le personnel d'un cabinet d'avocat ne sera pas vêtu de la même façon que celui d'un studio de création. Si on se rend compte que notre tenue n'est pas appropriée au cours de l'entrevue, on peut s'en excuser auprès de l'employeur.»
- Vous êtes stressée? Claudine Bergeron propose cet exercice de respiration à ses clientes: «Avant l'entrevue, inspirez en comptant jusqu'à 10, retenez votre souffle pendant 10 secondes et expirez en comptant jusqu'à 10. Répété 3 fois, cet exercice fait diminuer le niveau de stress.»

Entrevue n°2

Pour un poste d'opticienne

Mégane n'en revient pas qu'on l'ait sélectionnée! Elle n'osait même pas postuler! Elle juge son anglais médiocre et manque d'expérience, croit-elle. Lorsqu'elle se retrouve devant l'optométriste, elle lui tend une main moite et molle en évitant son regard. Elle s'assoit ensuite sans attendre qu'on ne l'y invite. Pendant que le futur patron pose les questions, elle garde les mains sous la table et ne cesse de les tortiller pour faire passer sa nervosité. Lorsqu'on lui demande ce qu'elle pourrait apporter à l'entreprise, Mégane répond d'une voix faible: «Je ne sais pas si ce que je vais vous dire est correct...» Elle peine à trouver ses mots. Le patron conclut l'entrevue par cette question: «Dites-moi, qu'est-ce qui pourrait vous déplaire dans ce type de poste?» Coup fatal, Mégane réplique: «Travailler avec le public.»

Erreurs et trucs

- «Lorsqu'on vous interroge, ne commencez pas vos réponses par des excuses. Comment voulez-vous être convaincante, si vous formulez vos phrases de cette façon? souligne Claudine Bergeron. Parlez d'une voix ferme, avec enthousiasme.»
- Soyez conséquente dans vos déclarations. Elles ne doivent pas entrer en conflit avec le travail pour lequel vous postulez. En tant qu'opticienne, Mégane devra aider les clients à se choisir des lunettes. Elle commet une grave erreur en déclarant ne pas aimer faire affaire avec le public.
- Claudine Bergeron conseille d'attendre qu'on nous y invite avant de s'asseoir et de garder les mains sur la table pendant l'entrevue. «Quand on les dissimule, c'est signe qu'on a quelque chose à cacher. Si vous parlez avec vos mains, ayez toujours les paumes vers le haut comme pour recevoir quelque chose... et ne pointez jamais du doigt!»
- Tous les spécialistes le répètent: la poignée de main communique un message tactile très fort. Elle doit être ferme. De plus, regarder l'autre dans les yeux est primordial.
- Mains moites? Utilisez un gel antisudoral.
- Arrêtez de vous dévaloriser et de penser à la place de l'employeur. «Vous croyez manquer de compétence? explique Renée Belleville. Faites des liens avec des expériences acquises durant vos études. Si on vous a convoquée, c'est qu'on cherche peut-être une personne en début de carrière ou qu'on désire rajeunir l'équipe. Si on vous questionne sur la qualité de votre anglais, répondez en anglais que vous avez une bonne connaissance de cette langue étrangère.»