

# Se préparer à un entretien d'embauche



## La pratique : Visualisation positive



*Installez-vous confortablement dans un endroit calme.*

*Fermez doucement les yeux si vous le souhaitez.*

*Prenez 3 respirations lentes et profondes.*

*À chaque expiration, relâchez les tensions dans tous votre corps.*

Imaginez- vous maintenant le jour de votre entretien.

Vous vous voyez vous préparer.

Vous êtes calme, présent(e), concentré(e), votre respiration est stable.

Votre posture est droite, ouverte.

Visualisez votre arrivée sur le lieu de l'entretien.

Vous marchez avec assurance, votre corps envoie un message de confiance.

Vous entrez dans la pièce, vous saluez naturellement.

Votre voix est posée, vous prenez le temps de répondre.

Imaginez-vous parler de vous avec clarté.

Vous trouvez vos mots, vous vous sentez légitime d'être là.

S'il y a une question difficile, voyez-vous respirer, réfléchir, répondre tranquillement.

Vous n'avez rien à prouver : vous êtes simplement en train d'échanger.

Visualisez la fin de l'entretien.

Vous vous sentez fier(e) d'avoir été vous-même.

Vous repartez avec le sentiment d'avoir donné le meilleur de vous.

Restez quelques instants avec cette sensation.

Laissez-la s'ancrer dans votre corps.

Quand vous êtes prêt(e), revenez doucement à l'instant présent.



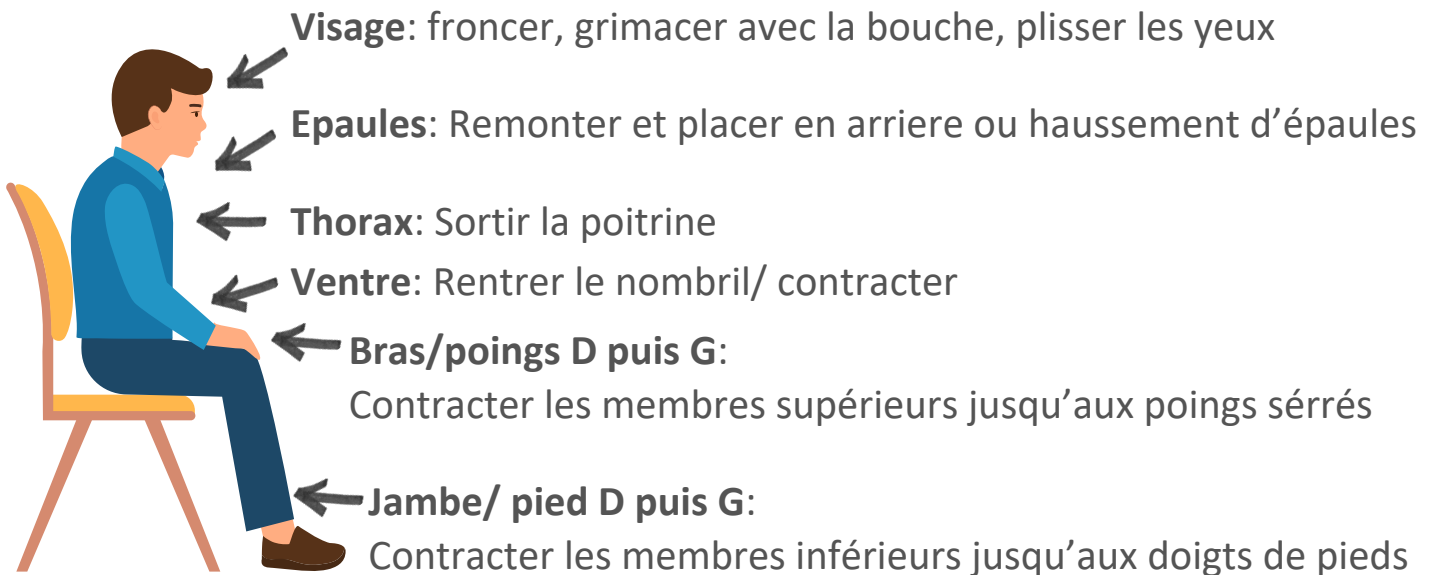
# Evacuer les tensions

Evacuer le trop plein émotionnel, évacuer la fatigue...



## La pratique

Assis(e) ou debout, les yeux fermés



### Pour chaque partie du corps

1. J'observe et repère les tensions dans cette partie de mon corps
  2. **IRTER** : J'**I**nspire - Je **R**etiens ma respiration - Je mets une partie de mon corps en **T**ension - J'**E**xpire pour évacuer les tensions de cette partie - Je **R**elâche les tensions de cette partie
  3. J'observe la détente de cette partie de mon corps
  4. Je prends conscience de cette partie de mon corps maintenant détendue.
- Une fois chaque partie du corps détendue, je fais la même chose pour le corps en entier.
5. J'observe mon corps tout entier détendu
  6. Je prends conscience de ma capacité à relâcher les tensions mentales, physiques et émotionnelles.

**A ne pas pratiquer en conduisant**

**En cas de problème cardiaque ou asthme ne pas retenir la respiration**

