

Six conseils pour être au top !

« Nous sommes des jeunes accompagnés par la mission locale dans nos démarches de recherche d'emploi. Nous passons régulièrement des entretiens d'embauche et nous connaissons bien le stress qu'ils peuvent provoquer. Nous vous proposons de bénéficier de notre expérience pour être prêts le jour J. »

- 1- Connaître l'entreprise** : c'est démontrer votre intérêt pour elle
- 2- Se connaître/savoir parler de soi** : c'est anticiper les questions dérangeantes
- 3- Soigner son hygiène** : c'est se respecter et respecter son interlocuteur
- 4- Soigner son look** : c'est avoir la tête de l'emploi
- 5- Prévoir son trajet** : c'est s'assurer d'être à l'heure
- 6- Contrôler son stress** : c'est montrer le meilleur de soi-même

C'est le jour J, l'heure H, vous êtes fin prêt ! Souvenez-vous, vous n'avez rien à perdre, tout à gagner. Alors, c'est parti, souriez !



Plaquette réalisée par
la Garantie jeune

Merci à

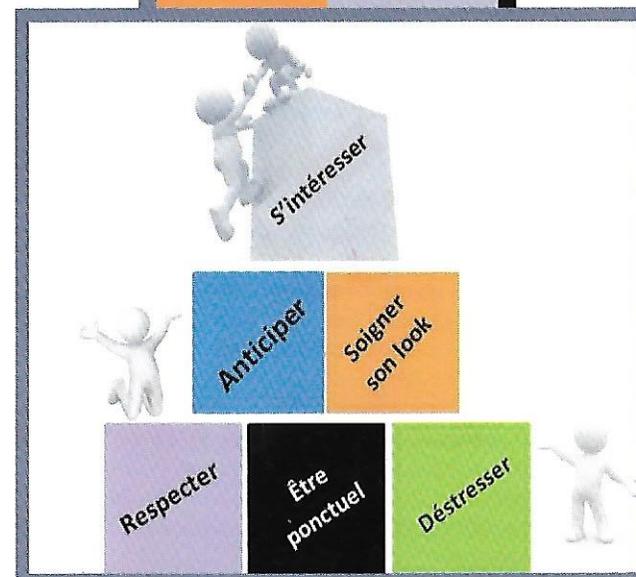
Dylan
Lorelaï
Mallaury
Martial
Mélanie
Mélissa
Nicolas
Stéphane
William



Ne pas jeter sur la voie publique

Mission locale
du Périgord Noir

Préparez votre
entretien d'embauche
avec notre soutien



Réalisé en 2016 dans le
cadre du projet santé
« Mon image »

1- Connaître l'entreprise : c'est démontrer votre intérêt pour elle

Avant de vous présenter dans une entreprise vous devez **avoir cherché** :

- Le nom du responsable et/ou le nom de la personne avec laquelle vous avez rendez-vous
- Les diverses activités de l'entreprise, sa localisation
- Ses valeurs, l'image qu'elle souhaite donner (entreprise familiale, grand groupe, humanisme...)
- Ses projets de développement

Ces informations sont généralement disponibles **sur le site internet de l'entreprise ou en l'appelant au téléphone** préalablement pour faire une enquête .



2- Savoir parler de soi :

c'est anticiper les questions dérangeantes

Préparez **une présentation rapide** du candidat que vous êtes. La première question qui vous sera posée sera souvent : « Présentez-vous ! »

- **Qui je suis ?** (nom, prénom, âge, lieu d'habitation..)
- **Qu'est-ce que j'ai fait avant ?** (études/diplômes, mes expériences professionnelles et stages en lien avec le poste)
- **Pourquoi je postule dans cette entreprise ?** (le poste que je vise, ce que je sais de l'entreprise, comment j'ai appris qu'elle recrutait)
- **Qu'est-ce que je souhaite apporter à l'entreprise ?** (mes compétences, mon expérience, mon dynamisme (comment se traduit-il ?), mon enthousiasme..)

- Préparez des **réponses aux questions classiques** qui peuvent vous déstabiliser par exemple : « Quelles sont vos qualités et quels sont vos défauts ? » Mais présentez les choses avec de la nuance. On ne dit pas « Je suis trop mou » mais « Mon calme peut laisser penser que je manque de dynamisme. Je le sais et j'y fais attention. »

- Apportez **un dossier contenant votre CV**, vos diplômes, vos appréciations de stage. Tout document permettant de justifier votre parcours.

- Munissez-vous **d'un bloc note et d'un crayon**. Vous y aurez noté les questions que vous souhaitez poser à l'entreprise. Vous pourrez y noter les éléments importants qui vous seront communiqués et vous aurez l'air professionnel!



N'oubliez pas d'être honnête!

3- Soigner son hygiène : c'est se respecter et respecter son interlocuteur

Chewing gum interdit!

Il n'est pas imaginable de se présenter à un entretien d'embauche sans avoir :

- Pris une douche, s'être brossé les dents, coiffé
- S'être rasé ou avoir taillé sa barbe messieurs
- S'être maquillé **légèrement ou pas du tout** mesdemoiselles
- Avoir les **ongles parfaitement propres**, pas trop long et sans manucure trop originale pour ne pas donner l'impression que vous ne pourriez pas utiliser vos mains
- Porter un déodorant, éventuellement un parfum si l'on sait se parfumer légèrement

Nous vous déconseillons aussi de fumer une cigarette juste avant de rentrer en entretien car l'odeur pourrait incommoder votre recruteur.

4- Soigner son look : c'est avoir la tête de l'emploi

La tenue doit impérativement être :

- Propre
- Repassée
- Essayée et préparée la veille

L'important est là encore d'avoir du bon sens :

- Pas de talons hauts pour un poste où vous devrez marcher même si vous en avez l'habitude (service en restauration, employé libre-service ou employé d'étage)
 - Une tenue confortable si vous devez être libre de vos mouvements pour un emploi physique
 - Une tenue plus habillée si vous êtes en contact avec le public
- N'oubliez pas que l'entreprise peut vous demander de porter des équipements d'hygiène et de sécurité** (chaussures renforcées, bottes, blouses, charlottes, cache barbe...)

L'employeur doit vous imaginer sur le poste

5- Prévoir son trajet : c'est s'assurer d'être à l'heure

Retard = Au revoir!

Le jour de l'entretien sera peut-être la première fois que vous vous rendez dans l'entreprise. Il vous faudra **arriver 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous**. C'est un signe de politesse.

A cette fin vous pouvez localiser l'entreprise sur une carte et prendre des points de repère avec Google Map street view.



Calculez votre temps de trajet :

- en utilisant Mappy ou Via Michelin si vous êtes en voiture
- en consultant les horaires de transport en commun si vous les utilisez

Attention, ces applications ne tiennent pas compte des travaux sur les voies de circulation, ni du temps que vous passerez à rechercher une place de stationnement.

Prévoyez donc du temps supplémentaire !

L'idéal est d'effectuer le trajet la veille. Vous pourrez ainsi avoir une bonne estimation de l'heure à laquelle vous devez partir de chez vous.



6- Contrôler son stress : c'est montrer le meilleur de soi-même

Tous les candidats connaissent à un moment ou un autre une petite montée de stress.

- **Le Stress qu'est-ce que c'est ?**

Le stress est une réaction réflexe, de l'organisme devant une situation difficile, qui demande une adaptation. Lorsque le cerveau sonne l'alerte, l'augmentation du rythme cardiaque et la montée d'adrénaline, assurent que le corps puisse réagir à la situation. C'est donc un moyen de défense naturel, qui permet d'être plus efficace. Alors, merci le stress !

- **Comment gérer ?**

En préparant au maximum votre entretien, pour éviter les mauvaises surprises ! Si vous avez suivi les précédents conseils, vous n'avez pas laissé grand-chose au hasard.

Pensez à :

- **Vous coucher tôt** la veille de l'entretien vous permettra de ne pas arriver avec l'air fatigué, d'être moins sensible au stress et d'avoir plus de réactivité.
- **Vous mettre à l'aise** : enlever votre manteau, votre écharpe pour ne pas donner l'impression d'être sur le départ. Vous tenir droit sur votre chaise, regarder vos interlocuteurs en face, vous permettra de respirer profondément : le meilleur moyen de chasser le stress. Attention : ne confondez pas aisance et nonchalance !
- **L'alcool n'est pas un anti-stress !** Toutes les substances psychoactives amplifient l'état dans lequel vous êtes : à bannir absolument !

