

SOIGNER SA POSTURE PROFESSIONNELLE

Forum Avenir Pro Perpignan

QUI SUIS-JE ?

- **Caroline Frisou**
- **15 ans au sein de la FP** et mon dernier poste était au sein de la FDS de Montpellier où je dirigeais le service des partenariats qui regroupait l'insertion pro, le partenariat avec les entreprises & universités nationales et internationales & les stages des étudiants
- **Je suis aujourd'hui coach spécialisée sur la sphère professionnelle** : insertion - reconversion pro - entrepreneuriat & intervenante au sein de l'enseignement supérieur



SOMMAIRE DE L'ATELIER

Pourquoi le thème de la posture professionnelle est un élément central ?

Les challenges à relever par rapport à la posture professionnelle

**Aborder ce thème en 2 temps :
Avant l'entretien/pendant l'entretien**

POURQUOI CE THÈME
EST-IL IMPORTANT ?

UN THÈME CLÉ EN MATIÈRE D'INSERTION

=> **1 thème transversal : le retrouve en filigrane du processus d'insertion professionnelle.** A chaque stade : phase CV/LM, phase de prospection, phase de l'entretien professionnel. On a envie d'être le plus professionnel possible, mature possible, pris au sérieux par ses employeurs.

=> **l'enjeu sous-jacent:** lorsqu'on passe des études à la vie professionnelle, on doit s'insérer dans un emploi mais aussi et surtout dans une IDENTITE professionnelle et Dans une structure professionnelle (entreprise, association, collectivité) qui répond à ses propres CODES (# de ceux qu'on connaît étudiant)

DES CHALLENGES À RELEVER

=> Il y a des challenges à relever tout au long du processus insertion professionnel. En voici qquns :

- être identifié en tant que professionnel
- inspirer confiance et sérieux en tant que candidat
- prendre sa place en tant que personne & professionnel
- être bien compris et entendu
- être apprécié par les recruteurs (suffisamment pour que vous vous démarquiez)

=> Tous ces challenges demandent à être VIGILANT & conscient de cet enjeu TOUT AU LONG DU PROCESS

“VOUS N'AUREZ JAMAIS UNE
DEUXIÈME CHANCE DE FAIRE UNE
BONNE PREMIÈRE IMPRESSION”

DAVID SWANSON, AUTEUR

SOIGNER SA POSTURE AVANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

=> On se fait une idée rapide sur la personne/tendance naturelle/rencontre ou avant la rencontre. Le CV & LM sont les 1ers éléments

- CV = pour avoir travaillé en recrutement et conduit nombre de processus de sélection, **1 premier écueil de forme à éviter qui est la photo de votre CV.**
- **Pas de photo décalée par rapport à votre objectif** = vous êtes ici en posture pro donc pas de photo de vacances, de lunettes de soleil, de style trop "relax". On cherche un candidat pas un influenceur
- **Le mieux** = photo sur fond neutre (blanc, beige), couleur qui vous met en valeur au niveau du haut (attention aux couleurs bariolés, fluo, criardes)
=> un atelier dédié par une pro en coaching d'image que je vous invite à suivre.
- **joli CV** en terme de forme (aéré, design, moderne)

SOIGNER SA POSTURE AVANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

- **CV = soigner le fond** => Les recruteurs passent en moyenne **40 secondes** pour lire intégralement un CV. Il leur faut cependant le double du temps, **soit 1 minute et 20 secondes**, pour décider si le candidat sera finalement retenu dans la sélection

C'est peu => souligner les **compétences** que vous possédez, **l'objectif pro** qui pourra aussi être une accroche, **valoriser toutes les expériences** que vous avez pu avoir en pro

* **LM** (ton formel, langage professionnel de votre milieu, pas de d'abréviation (nom formation), d'approximation, familiarité). Une lettre doit être pensée, stratégique. Vous avez le temps de coucher à l'écrit donc essentiel de pouvoir présenter la meilleure image possible.

+vous serez clair, accrocheur, mettez en valeur votre expertise pro en valeur, + ce sera attractif pour les recruteurs.

“ LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE EN
COMMUNICATION, C'EST D'ENTENDRE CE
QUE L'AUTRE NE DIT PAS”, PETER DRUCKER”

PETER DRUCKER

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Le jugement peut être très rapide = on a un a priori dès les premières minutes.

=> **Vos gestes, regards, silences en disent davantage que vos mots.** (nous allons y revenir plus en détail).

Il va falloir veiller à :

- votre présentation physique (soigner votre image)
- votre communication (verbale, non verbal, vocabulaire)

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Tenue vestimentaire : beaucoup de questions par rapport à ce point là lorsqu'on va à 1 entretien pour les 1ères fois.

- pas envie d'être trop "guindé"
- pas envie de faire trop "détendu"

=> l'enjeu c'est surtout d'être **PROFESSIONNEL**. De s'adapter au CONTEXTE dans lequel vous êtes et le domaine où vous postulez.

ex : si arriver en jean troué et tee-shirt n'est pas approprié lorsqu'on veut intégrer une entreprise formelle, porter un costume 3 pièces lorsqu'on candidate pour une start-up est tout aussi décalé.

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Mon conseil : demandez-vous quels sont les CODES du milieu où se déroule l'entretien. Quels sont les usages ? Les valeurs ? Quelle serait la tenue la plus appropriée pour l'employé-type dans cette entreprise ? Dans ce milieu ?

Certains seront très formels, d'autres MOINS. Mais n'oubliez pas que vous allez renvoyer une IMAGE auprès du jury ou du décideur et que celle-ci sera très difficile à gommer si d'emblée vous ne respectez pas les us et coutumes du milieu.

De manière générale : au moins un pantalon/jean propre et cintré avec une chemise. Couleurs pas criardes. Pas de tatouage et piercing apparent. => atelier coach en image

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Le pilier fondamental pour soigner sa posture = sa COMMUNICATION (verbale et non verbale).

Ce que je dis vs ce que je ne dis pas mais qui se perçoit.

C'est peut-être quelque chose que vous avez déjà remarqué lorsque vous regardez par exemple une personne s'exprimer (travail sur un discours politique) => décalage entre les mots & l'attitude. (exercice au sein d'une formation => décrypter l'attitude de deux candidats qui s'opposaient)

Verbal = (7%) / Non verbal (93%)

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Verbal - 7% - : peu mais il n'est pas à négliger =

- **mots choisis** (soyez **précis et PRO**, utilisez celui qui est de votre domaine de compétence). Parlez le même langage que vos interlocuteurs en face. Ex : marketing, économie, sciences ... Il y a des choses à savoir que je ne sais pas.
- **le registre de langue dans lequel je m'exprime** (exprimez vous de manière soutenue, sans familiarité, sans abréviation). Pensez à la politesse, au fait de saluer, de remercier.

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Non Verbal - 93% - : c'est l'essentiel =

- **55% non verbal** : position, respiration, gestes et micro-gestes
- **38% de para-verbal** : rythme de la voix, timbre, volume, force, rapidité, mélodie de la voix.

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Bien gérer son non verbal :

- posture d'ancrage
- ouverture & décroisement
- respiration lente et régulière
- pas de gestes brusques (mains posées sur la table), pas de "tic" (mâcher un crayon, faire tourner un stylo)

Bien gérer son para-verbal :

- **Attention au débit ni rapide ni lent.** Posé. (peu de confiance = on accélère comme un train à prendre) = signe de fuite, mettre fin à l'entretien le plus vite possible

SOIGNER SA POSTURE PENDANT L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL

- **en faisant des pauses** (n'ayez pas peur des silences), de marquer la ponctuation. Insistant sur certains mots centraux. Balayez en même temps les interlocuteurs en face de vous (CENTRAL)
- **Voix claire qui porte** : parler distinctement, sans l'étouffer. Oser monter le volume.
- **Pas de voix mécanique** : tendance à robotiser le discours partie présentation

MES CONSEILS DE PRO

- 1) **Travailler votre posture d'ancrage** avec la position de l'arbre
- 2) **Vous entraîner à respirer lentement et profondément par le ventre** pour calmer votre respiration et être détendu profondément le jour J
- 3) **Travailler en amont votre entretien d'une manière tellement fluide** que vous allez le connaître sur le bout des doigts puis travailler la tonalité et ensuite les 2 se juxtaposent (pro mais non mécanique et assuré)
- 4) **Surligner les mots** que vous souhaitez que l'on retienne pour insister dessus.
- 5) **Sourire à votre audience = l'ouverture commence aussi par**

MES CONSEILS DE PRO

et il est toujours + agréable d'avoir une relation respectueuse et agréable avec un candidat plutôt qu'une personne renfermée par son stress.

=> vous êtes évalué sur votre savoir-être, élément très important et cela commence par avoir une attitude à la fois responsable, professionnelle et surtout HUMAINE.

Ma présentation est désormais terminée, je suis prête à répondre à vos questions !

MERCI POUR VOTRE
ÉCOUTE ET VOTRE
PARTICIPATION