



Poursuivez vos études en **alternance**  
Retrouvez-nous sur notre site

**VIVEZ AUJOURD'HUI**

www.formaposte.com

### LES RENDEZ-VOUS THÉMATIQUES

nice-matin Var-matin  
emploi-formation

et sur notre site  
emploi.nicematin.com

#### Chaque jour

dans le quotidien

Les offres et les demandes d'emploi

Tous les jours

#### Chaque semaine

dans le quotidien

La rubrique  
Carrières & Professions

Vendredi, samedi, lundi

Le cahier  
Emploi-Formation

Lundi

#### Chaque mois

près de chez vous

Le Mag  
Emploi-formation

Dernier mercredi du mois

# Recherche d'emploi : retrouver la confiance

Les conseils de Virginie Robin, psychologue du travail et coach en image, pour renforcer sa confiance notamment au moment de l'entretien d'embauche

**Que doit avoir en tête une personne qui s'apprête à passer un entretien d'embauche ?** Elle doit donner envie au recruteur de l'embaucher. Ceci ne consiste pas seulement à énoncer ses compétences et ses motivations, mais passe aussi par une attitude et une posture positive, ne pas oublier d'être avenant à l'égard du recruteur qui est un homme ou une femme comme les autres. Les candidats oublient d'être naturels car ils sont dans une situation délicate. Ils doivent se souvenir que les employeurs souhaitent engager des personnes avec lesquelles ils peuvent s'entendre et partager le quotidien. Ils choisissent aussi des candidats qui dégagent de la confiance, capables de maîtriser les situations de stress.

**La confiance que les recruteurs demandent est d'autant plus difficile à maintenir lorsqu'on est demandeur d'emploi dans un contexte de crise.** Oui, mais mon travail consiste à amener ces



Virginie Robin a exercé pendant une quinzaine d'années en tant que psychologue du travail pour diverses entreprises. (Photo DR)

personnes à se reconnecter avec leurs atouts psychologiques, professionnels et physiques. Je les questionne, les écoute pour qu'ils puissent

dégager les réponses à leur questionnement, et cessent de tout envisager comme un problème. La recherche d'emploi fragilise, car l'être humain est habitué à un cadre, et

on ne sait plus très bien parfois pourquoi on se lève le matin. Mon rôle consiste alors à recréer des objectifs, des étapes à franchir, des hypothèses à formuler. Dans une vie professionnelle les périodes sans emploi sont désormais incontournables pour la plupart d'entre nous. Ce constat aide aussi à dédramatiser la situation.

#### Comment travaillez-vous en terme d'image ?

L'image doit être un atout, elle doit donner confiance à l'individu. Mes conseils touchent à la façon de s'habiller, de se coiffer, de parler, de se tenir. Je permets aux personnes d'identifier les couleurs qui les valorisent ou au contraire qui ont tendance à leur donner mauvaise mine. Chaque couleur renvoie des messages positifs ou négatifs, c'est pourquoi il faut les choisir avec soin lors d'un entretien. La position des mains, du corps, le sourire, le regard, tout cela a une importance capitale. Il faut apprendre à se débarrasser de certaines

petites choses comme jouer avec un stylo, se caresser les cheveux ou encore s'enfoncer au fond de sa chaise.

#### Quel est l'investissement pour le type de formation que vous dispensez ?

Entre trois et cinq séances de travail, de deux à trois heures, permettent de voir des changements physiques et moraux s'opérer. Il faut compter entre 400 et 600 euros en sachant que certaines de mes prestations sont éligibles au DIF1, si le demandeur d'emploi ne l'a pas consommé au moment où il était en poste. Je dispense aussi des formations collectives qui permettent de créer une dynamique de groupe et d'avoir le retour des autres participants.

#### Repères

■ Pour en savoir plus sur les activités de conseils de Virginie Robin : <http://www.icone-ego.fr>. Cliquez sur l'onglet formation pour connaître les prochaines sessions.