

Petits

OUTILS DE SOPHROLOGIE

MIEUX REPIRER POUR GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ...



La visualisation de l'entretien



Objectif : préparer mentalement une situation professionnelle.

Durée : 4 à 5 minutes.

Imaginez-vous le jour de l'entretien.

1. Vous arrivez quelques minutes en avance.
2. Vous sentez vos pieds au sol et votre respiration.
3. Vous entrez, vous vous installez et vous prenez le temps d'écouter.
4. Imaginez-vous répondre avec vos mots, en vous appuyant sur une expérience concrète.
5. Puis voyez-vous quitter l'entretien en ayant exprimé l'essentiel de ce que vous souhaitez transmettre.

Petit plus : Mieux vaut viser une scène réaliste et rassurante qu'un entretien "parfaitement réussi".