

# Formation

## Comment communiquer pour réussir son entretien d'embauche

La Cité des métiers propose deux ateliers pour mieux préparer ce moment-clé du recrutement

**Regula Eckert**  
Office de l'orientation,  
la formation professionnelle  
et continue (OFPC)

«Lors d'un retour à l'emploi ou d'un changement de carrière, nombre de personnes manifestent une forte inquiétude lorsqu'elles sont confrontées à l'entretien d'embauche. Ce stress, également ressenti par des adolescents à la recherche d'une place d'apprentissage, est accentué par la méconnaissance des règles du jeu», relève Diana Felli, psychologue conseillère en orientation à l'Office pour l'orientation, la formation professionnelle et continue (OFPC). Partant des observations faites en consultation individuelle, la praticienne, par ailleurs spécialisée en techniques cognitives et comportementales, a mis sur pied, dans le cadre de la Cité des métiers et de la formation (CdMF), un atelier destiné à toute personne qui souhaite améliorer sa manière de communiquer dans un entretien d'embauche.

### Parler de façon cohérente

La spécialiste met en évidence les mécanismes de la communication. Les participants sont sensibilisés aux aspects verbaux (les mots, les propos) et non verbaux (le contact visuel, la voix, la gestuelle). L'allure générale et le style vestimentaire sont également des



S'exprimer d'une manière claire et concise est une priorité. BLEND IMAGES

éléments signifiants. Pour instaurer une bonne communication, il est essentiel d'harmoniser le langage verbal et le langage non verbal. Exposer sa motivation en adoptant une posture nonchalante brouille les pistes.

S'exprimer d'une manière claire et concise est une priorité. «Il faut veiller à transmettre peu d'informations à la fois, en prenant soin de placer les deux ou trois messages les plus importants au début ou à la fin de l'échange», recommande Diana Felli. L'attention diminue rapidement en cours d'entretien. Elle se rétablit

partiellement à la fin de l'intervalle.»

Poser des questions en retour permet de relancer l'intérêt et d'obtenir éventuellement des précisions sur la composition de l'équipe de travail, les critères de performance ou encore la formation continue. Reformuler des propos assure une bonne réception du message. Des signes d'acquiescement et la prise de notes ancrent aussi la conversation.

### Gérer son stress

Une anxiété de performance peut survenir dans les situations où

l'on a précisément envie de donner une image favorable de soi. Elle se traduit par des palpitations, une transpiration excessive ou un trou de mémoire. Ce mécanisme peut se mettre en route lorsqu'on anticipe un déroulement négatif et que la pensée s'enferme dans une rumination stérile.

Des techniques fondées sur la respiration et le contrôle de la pensée sont alors utiles. Elles procurent des effets relaxants et rendent l'esprit plus alerte.

«Il ne s'agit pas de combattre le stress, qui est une réaction natu-

relle de l'organisme d'adaptation à une sollicitation intense, mais de contenir volontairement les dérèglements», souligne la psychologue.

Les repères théoriques alternent avec des exercices et des jeux de rôle. Diana Felli propose aux participants une simulation d'entretien. L'atelier offre un cadre privilégié pour expérimenter concrètement cette situation, observer comment l'on réagit, mettre en évidence les éléments qui fonctionnent et trouver des pistes pour améliorer sa performance.

## Il faut anticiper!

«Trop de candidats négligent encore la préparation de l'entretien d'embauche», observe Andrée Graf, formatrice chez Porot Partenaires et animatrice d'un atelier sur ce thème. Se renseigner au préalable sur l'entreprise et sur les exigences du poste convoité permet de bien cibler sa présentation. Les questions posées par le recruteur sont autant d'occasions de mettre en valeur son expérience professionnelle, exemples concrets à l'appui, puis de rebondir par d'autres questions. «Le mode de communication le plus efficace est une sorte de dialogue pendant lequel des informations sont échangées de part et d'autre d'une manière fluide. Le recruteur doit s'assurer que le candidat est bien la personne adéquate pour le poste, alors que de son côté, le candidat vérifie que le poste correspond bien à ses aspirations professionnelles.» **R. E.**

### Prochains ateliers

**Lundi 5 septembre, 12 h-13 h:**  
Préparer son entretien d'embauche. Salle 2,

**Jeudi 15 septembre, 13 h 30-15 h 30:**  
Communiquer et gérer son stress lors de l'entretien d'embauche. Salle 203, rue Prévost-Martin 6. Gratuit et sans inscription. [www.citedesmetiers.ch/geneve](http://www.citedesmetiers.ch/geneve), rubrique Agenda.

PUBLICITÉ

**FIT-MASSAGES**  
GLAND  
079 310 03 64  
**Cours de massages de base et formation continue**  
[www.fit-massages.com](http://www.fit-massages.com)

**MAVIE TON SANG.ch**  
0800 14 65 65  
[www.mavietonsang.ch](http://www.mavietonsang.ch)

ENSEIGNEMENT ET RECHERCHE EN YOGA  
**YOGA7**  
Rentrée : le 12 septembre 2011  
Cours tous niveaux, seniors, dos, futures mères, enfants, ados, individuels.  
Formation d'enseignants.  
Cours d'essai gratuit  
20, cours de rive - Genève  
022 735 67 44 - [www.yoga7.com](http://www.yoga7.com)

**Une formation de qualité fait toute la différence**  
Préparation aux diplômes  
• ASSISTANT(E) DE DIRECTION  
• ÉTUDES DU COMMERCE-MARKETING  
• AGENT(E) DE VOYAGES  
Centre de formation agréé IATA ID: CH-ALC-2-97-001  
Chèques annuels de formation acceptés pour une vingtaine de cours  
Début des cours: 7 septembre 2011  
**ACADÉMIE DE LANGUES ET DE COMMERCE**  
Rue du Rhône 118 - 1204 Genève - Tél. 022 731 77 56 - Fax 022 731 28 85  
[www.academy.geneva](http://www.academy.geneva) - e-mail: [info@academy-geneva.ch](mailto:info@academy-geneva.ch)  
Ecole certifiée EDUQUA

**AUDITEURS-TRICES**  
Année académique 2011-2012  
Inscriptions au semestre d'automne  
dès le 1<sup>er</sup> septembre 2011  
Inscriptions au semestre de printemps  
dès le 1<sup>er</sup> février 2012  
Intéressé-e par un cours dispensé à l'Université de Genève? Vous souhaitez bénéficier d'un enseignement académique sans pour autant devenir étudiant-e régulier-ère? En tant qu'auditeur ou auditrice, vous avez la possibilité de suivre, à votre gré, un ou plusieurs cours généraux de l'UNIGE.  
Le montant de l'écolage s'élève à Fr. 50.- par «intitulé de cours», quel que soit le nombre d'heures concernées.  
Renseignements, conditions et inscription en ligne:  
[www.unige.ch/auditeurs](http://www.unige.ch/auditeurs)  
 **UNIVERSITÉ DE GENÈVE**

**TOP INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL**  
**BACHELOR & MBA**  
Business & Finance  
Digital Marketing  
Bachelor & MBA accrédités en français ou en anglais fantastiques carrières  
campus urbain & central environnement international top professeurs & petites classe préparation universitaire new!  
  
[www.universiteifm.com](http://www.universiteifm.com)  
**UNIVERSITE IFM - Institut de Finance et Management**  
Tel.: +41 (0)22 3222580, 35 rue des Bains 1205 Genève

**WMS**  
wellness & massage services  
**Ecole professionnelle de massage**  
Formation diplômante en massage classique, reflexologie et drainage lymphatique  
**Cours du soir et week-end**  
Début des cours: samedi 17 septembre 2011  
16 places maximum  
Dernières inscriptions  
Programme et inscription:  
Tél: +41 (0)22 738 32 92  
mail: [info@wms-services.com](mailto:info@wms-services.com)  
WMS - rue de Lausanne 67 - CH-1202 Genève

**Défense du français**  
[www.defensedufrancais.ch](http://www.defensedufrancais.ch)