

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article2480>



# Savoir être et estime de soi, deuxième partie

- Archives du Blog - Vie des Lycéens - Actions santé et citoyenneté -



Date de mise en ligne : jeudi 29 janvier 2015

---

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

---

Après une petite pause le temps de la récréation, Mme Rhimbert poursuit son action en réalisant un test pour toutes les personnes présentes afin de définir quelles sont les couleurs qui nous mettent le mieux en valeur en fonction de notre couleur de peau, couleur des yeux et des cheveux, (couleur froide ou couleur chaude) en posant autour de notre cou deux morceaux de tissus, un argenté et un doré. Les "spectateurs" décident ce qui convient le mieux. Personnellement, ce sont les couleurs chaudes qui font ressortir mon teint.

Pour résumer rapidement, les couleurs chaudes sont : rouge, orange et jaune ; les couleurs froides : vert, bleu et violet ; le blanc et le noir ne sont pas des couleurs.

Mme Rhimbert explique ensuite comment se présenter pour un entretien d'embauche sachant que ces conseils sont également valables pour la recherche d'un stage de formation.

Il faut avant tout préparer cet entretien car il est nécessaire de savoir se "vendre". Si vous obtenez un entretien, c'est que votre CV et/ou votre lettre de motivation ont retenu l'attention du futur employeur. Mettez donc toutes les chances de votre côté avec ces quelques conseils :

-réfléchissez à vos qualités (sociable, ponctuel, organisé, motivé, mobile, etc.) et à vos défauts (franc mais respectueux), on vous posera certainement la question !

-se renseigner sur l'entreprise : que fabrique-t-elle ? quel est le nombre d'employés ? depuis quand est-elle installée ?

-arriver un peu en avance, pas de chewing-gum dans la bouche, éteindre son téléphone.

- vous devez impérativement être propre et soigné (n'oubliez pas les ongles)

-avoir une tenue vestimentaire propre et correcte (un jean non troué, un tee-shirt et des chaussures de ville propres par exemple), enlever piercing et cacher autant que possible les tatouages..

- lorsque le recruteur vous reçoit, lui serrer la main fermement en disant : "bonjour M. X" en le regardant dans les yeux et attendre qu'il vous invite à vous asseoir .

Retenez bien qu'à compétences égales, c'est la personne qui aura donné la meilleure impression visuelle qui sera retenue !

Notre séance est maintenant terminée. J'espère que tous ces conseils vous aideront à prendre conscience de ce que vous valez et n'oubliez pas :

**"Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous inspirerez confiance aux autres."**

**(Goethe)**