

Les clés d'un langage corporel efficace en entretien

Lors d'un entretien d'embauche, les mots ne sont pas le seul moyen de faire bonne impression. **Le langage corporel joue un rôle tout aussi crucial dans la décision finale.** En effet, votre attitude corporelle est perçue dès les premiers instants et influence la première impression que vous laissez au recruteur. Pour maximiser vos chances de réussite, voici quelques conseils essentiels sur les postures à adopter et celles à éviter absolument.

Les 5 attitudes à adopter absolument en entretien

01 Poignée de main ferme

C'est probablement votre premier contact en personne avec le recruteur, alors assurez-vous de faire bonne impression. Serrez la main de votre interlocuteur avec une poigne ferme et assurée pour démontrer votre confiance. Veillez toutefois à ne pas écraser sa main !



Conseil : En cas de mains moites dues au stress, gardez un mouchoir ou un gel hydroalcoolique à portée de main pour vous sécher discrètement avant de saluer.

02 Posture droite et ouverte

Adopter une posture droite et assurée est primordial. Cette attitude vous confère de la prestance et projette une image de confiance en soi et de professionnalisme. Une posture droite montre que vous êtes attentif, engagé et prêt à relever les défis du poste pour lequel vous postulez.

03 Contact visuel

Le contact visuel est indispensable en entretien d'embauche. Il démontre votre attention et votre engagement dans la conversation, créant une connexion avec la personne en charge de l'entretien. Un sourire sincère renforce cette communication non verbale, transmettant une attitude positive et accueillante, ce qui peut jouer un rôle décisif dans l'impression que vous laissez.

04 Utilisation modérée des gestes

Des gestes naturels et mesurés peuvent enrichir votre discours en ajoutant de la clarté et de la dynamique à vos explications. Cependant, des gestes excessifs peuvent distraire la personne en charge de l'entretien. Utilisez vos mains de manière modérée pour renforcer votre communication verbale sans détourner l'attention de votre message principal.

05 🎧 Écoute active

Restez concentré tout au long de la discussion. Hochez la tête de temps en temps pour montrer que vous suivez attentivement. Cette écoute active démontre votre intérêt pour ce que votre interlocuteur partage et vous permet de répondre de manière pertinente pendant l'échange.

Les 5 attitudes à éviter absolument en entretien

01 ✗ Croiser les bras

Évitez de croiser les bras pendant l'entretien. Bien que cela puisse aider à se tenir droit, cela donne l'impression d'être fermé et de mettre une barrière entre vous et votre interlocuteur. Cela peut être perçu comme un signe de fermeture ou de défense.

02 → Regarder ailleurs

Maintenez un contact visuel constant avec le recruteur. Le manque de contact visuel peut donner l'impression de désintérêt ou de manque de respect. S'il y a plusieurs interlocuteurs, adressez votre regard à celui qui vous parle et acquiescez pour montrer que vous avez bien compris.

03 ✈ Gestes nerveux

Évitez les gestes nerveux qui pourraient donner une mauvaise impression. Ne jouez pas avec vos cheveux ou vos vêtements, et ne tapotez pas vos pieds. Des gestes nerveux, comme secouer les jambes, peuvent signaler un malaise ou une impatience.

04 ✨ Interrompre le recruteur

Si vous êtes en désaccord avec le recruteur, évitez de l'interrompre. Attendez qu'il ait terminé de s'exprimer avant de clarifier les points de divergence ou de dissiper tout malentendu. Interrompre démontre un manque de respect et un mauvais sens de la communication.

05 ⏳ Regarder sa montre ou son téléphone

Évitez de consulter votre montre ou votre téléphone pendant la conversation. Cela pourrait être perçu comme un signe d'impatience et de désintérêt envers l'échange en cours.