



Conseil du jour

Garder confiance en soi pendant sa recherche d'emploi

La période de recherche d'emploi s'éternise et on se met à **se dévaloriser** où à remettre en question ses talents...l'isolement qui accompagne cette période, renforce ce sentiment.

A cet effet, nous proposons une liste de **solutions** pour **se ressaisir** 

- a. **S'autoriser à faire une pause dans sa recherche** : on recharge ses batteries et repart du bon pied ;
- b. **Apprendre de ses échecs** : on tire les bonnes leçons et on bâtit un projet en accord avec ses aspirations ;
- c. **Chasser les idées noires et autres pensées négatives de son esprit** : on en parle à des personnes de confiance, on sort avec des amis, on peut s'engager auprès d'une association, etc. ;
- d. **S'entourer de personnes qui nous tirent vers le haut** : pour des relations saines et équilibrées ;
- e. **Faire des exercices de sport et se fixer des objectifs graduels** : bien-être physique et mental ⇒ on commence en douceur pour être sûr(e) de tenir ses objectifs ;
- f. **Répéter chaque jour sa devise préférée ou une phrase toute faite à haute voix** : « **Je suis un(e) battant(e)!** ».

Bonne préparation 😊

L'équipe NOS MEILLEURS ENTRETIENS