

Se présenter en 2 minutes¹

Exercice :

Prenez 10 minutes et décrivez-vous brièvement par écrit. Ensuite faites l'exercice de vous présenter devant une connaissance ou collègue en ne dépassant pas 2 minutes. Cet exercice vous invite à répondre à une simple question posée généralement en début d'entretien d'embauche :
« **Parlez-moi de vous ?** »

Consignes

Astreignez-vous à 2 minutes maximum
Préparez un plan des points stratégiques de votre parcours
Montrez vos choix
Exprimez la motivation de ces choix
N'entrez pas dans les détails de la thèse
N'abordez pas ce qui touche à la sphère du "privé"

Evaluation

Avez-vous dépassé les 2 minutes ? Avez-vous ressenti du trac, des hésitations dans le discours (blancs, « euh »,...) ou répété plusieurs fois le même mot ? Avez-vous éprouvé des difficultés à clôturer l'intervention, à être clair et structuré ? Avez-vous oublié des informations importantes ?

Conclusion

Vous réalisez alors à quel point il est **important de réaliser un bilan personnel et professionnel et de réfléchir à son projet professionnel**. En effet, on ne parle bien d'un sujet que si on le maîtrise et qu'on y est bien préparé. Cela permet de diminuer une bonne partie de votre stress qui est déjà à son comble le jour d'une interview

¹ Voir bibliographie