



Les outils complémentaires

Ce contenu est un complément à la lecture de **LA BIBLE POUR BIEN GÉRER SON TEMPS** (collection L'essentiel du Management, ESF éditeur, disponible chez votre librairie) pour vous permettre une réappropriation efficace des principes développés dans le livre. Il est uniquement téléchargeable sur www.capital.fr/management-outils



Apprendre à surmonter son trac

Ça y est. Vous voilà prêt. Vous allez voir votre interlocuteur. Vous avez quelque chose à lui demander et vous ne pensez plus qu'à cela. Votre organisme traduit votre état par des réactions physiques (mains moites) et émotionnelles (voix tremblotante).

■ Autodiagnostic

Avant un entretien de négociation...

	Oui	Non
• Avez-vous les mains moites ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Êtes-vous capable de faire un travail qui demande de la concentration ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Votre respiration est-elle haletante ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous tendance à serrer les dents ou à crisper vos muscles faciaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Êtes-vous capable d'écouter quelqu'un ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Corrigé « Si vous avez une majorité de « oui », apprenez à vous détendre « mentalement » »

- **Vous n'arrivez pas à vous concentrer ? Écrivez tout ce qui vous passe par la tête sur une feuille de papier. Ne cherchez pas à le faire dans un certain ordre. Cela vous oblige à vous concentrer « ici et maintenant ».**
- **Vous ne pouvez pas tenir en place... Allez vers un évier ou un lavabo et laissez couler un mince filet d'eau tiède au creux de votre paume pendant trois minutes.**

■ Détendez-vous physiquement !

Savez-vous que la respiration est la base pour trouver le calme ? Alors, apprenez à respirer !

- Installez-vous confortablement, que ce soit assis (le dos bien droit sans toucher le dos du siège) ou allongé.
- Posez une main sur votre estomac, juste en dessous de la cage thoracique.
- Inspirez lentement par le nez : votre estomac se gonfle.
- Expirez lentement par la bouche, en vidant complètement vos poumons et en laissant votre estomac se réduire.
- Répétez cette action plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu.
- Pratiquez l'exercice plusieurs fois par jour. Il vous faudra très peu de temps pour en apprécier les bienfaits le moment venu.