

COMMENT BIEN PRÉPARER SON ENTRETIEN PROFESSIONNEL

Retrouvez nous
sur nos réseaux

Facebook: Ensemble CFTC CFE-CGC
Instagram: Ensemble_cftc_cfe_cgc
Twitter: Ensemble CFTC CFE-CGC
Website: ensemblecgcftcvcdm.fr

avril 2026

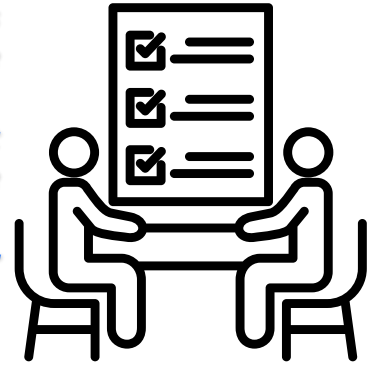
DEUXIÈME PARTIE

POUVOIR D'ACHAT, CONDITIONS DE TRAVAIL ...: VOTEZ ENSEMBLE CFE-CGC / CFTC !

L'entretien professionnel est censé être un moment d'échange privilégié avec son supérieur hiérarchique. Dans certains cas, des injustices, des incompréhensions, des tensions peuvent transformer cet instant en un épisode éprouvant et douloureux.

Il existe pourtant des moyens pour bien cadrer son entretien professionnel et rechercher avec douceur mais fermeté une conciliation ou tout le monde peut se retrouver gagnant.

Dans cette DEUXIÈME PARTIE, seront délivrés quelques conseils pour s'affirmer dans ces situations qui peuvent être embarrassantes.



Afin de sortir de ces situations inconfortables et de retrouver la confiance en soi il existe la technique des "3 phrases magiques".



1

Il est fortement recommandé de présenter les faits et la situation de manière concise et courte. Du factuel, rien que du factuel en gardant pour soi ce qu'on a éventuellement envie d'hurler... Il convient d'éviter une longue tirade émotionnelle sans fin, un déballage affectif et lourd de reproches qui braquera l'interlocuteur.

" J'ai noté qu' à plusieurs reprises vous m'avez reproché"



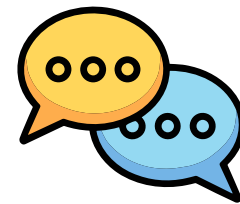
2

Ensuite, il s'agit d'exprimer son ressenti avec un "je" et non un "tu" ou un "vous" qui passerait immédiatement pour un reproche et qui provoquerait l'agressivité.

" Je me suis senti blessé (ou dévalorisé) ..."



3



Enfin, il convient d'exprimer ses besoins et ses attentes dans le but de chercher un compromis satisfaisant pour les deux interlocuteurs.

"M./Mme, êtes vous d'accord pour, à l'avenir, penser à me valoriser dans le projet X qui compte beaucoup pour moi ? Si je me sens soutenu, j'aurai l'énergie et la motivation pour avancer et croyez moi, les résultats ne se feront pas attendre".



Bon entretien professionnel à toutes et à tous !

ENSEMBLE, SNT CFE-CGC / CFTC ENCORE ET TOUJOURS À VOS CÔTÉS !