

Depuis quelques mois, plusieurs agences Pôle Emploi proposent des ateliers de théâtre pour vous aider à retrouver confiance en vous, à développer une aisance à l'oral mais également à lever les freins à l'emploi. Car un entretien d'embauche réussi passe également par l'ambiance dans laquelle celui-ci se déroule. Et pour cela le mieux est d'être détendu et confiant.

### **Le théâtre pour gérer au mieux son stress**

Si vous êtes plutôt introverti ou bien pas très à l'aise à l'oral, alors s'exprimer face à un employeur ou devant une nouvelle équipe peut être compliqué à gérer et à vivre. Cela peut vous pénaliser si un entretien ne s'est pas passé comme prévu et que vous passez à côté d'un emploi pour lequel vous aviez les compétences requises.

Lors d'ateliers de théâtre vous travaillerez sur la diction, la respiration, la relaxation et l'improvisation. Vous simulerez également des entretiens d'embauche ou des situations complexes en entreprise entre employés et responsable. Ce qui vous permettra également de travailler sur vos capacités à vous intégrer à un groupe.

### **Des résultats notables**

Ainsi avec ces ateliers vous pourrez acquérir des techniques pour faire face à des moments stressants. Vous pourrez reprendre confiance en vous et [mieux valoriser votre image](#). Les quelques agences Pôle Emploi ayant déjà entamé l'expérience font part de progrès spectaculaires.

[Pour être accompagné dans vos démarches ou bien votre projet professionnel, n'hésitez donc pas à nous contacter.](#)