# Pratiques d’autosoins lors de la recherche d’emploi

Prendre soin de votre bien-être mental

Occupez votre esprit pendant la recherche d’emploi en pratiquant des exercices de [pleine conscience](https://www.google.com/search?q=mindfulness+definition&rlz=1C1GEWG_enCA972CA972&oq=mindfulness+defi&aqs=chrome.0.0i433i512j69i57j0i512l8.3680j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8) et en vous informant continuellement sur votre rythme interne. Si vous êtes fatigué à la fin de l’entrevue, prévoyez de pratiquer une activité que vous aimez après la prochaine entrevue.

Prendre soin de votre bien-être émotionnel

Restez concentré et gardez pleinement le contrôle de vos émotions. Si vous êtes déçu de ne pas avoir obtenu l’emploi que vous vouliez, permettez-vous de l’être. Si vous êtes nerveux au sujet d’une entrevue d’embauche ou par rapport au fait de rappeler un employeur potentiel, parlez à votre facilitateur d’emploi CCRT ou à une personne en qui vous avez confiance.

Prendre soin de votre bien-être physique

Présenter des demandes d’emploi tous les jours et passer des entrevues implique de prendre soin de son physique également. Il est important de dormir assez, votre corps a besoin de récupérer de tout le travail qu’il effectue en traitant les possibilités d’emploi. Le fait de manger bien et sainement va également permettre à votre corps de posséder assez d’énergie quand vous allez passer des entrevues ou présenter vos demandes en personne. Il est également important de s’éloigner un peu des écrans et de faire une pause en ce qui concerne les présentations de demandes en ligne.

Prendre soin de votre bien-être social

Lorsque vous présentez des demandes d’emploi et passez des entrevues, il est important d’avoir un réseau de soutien. Les êtres humains dépendent des contacts humains, même si cela semble différent pour chacun. Réjouissez-vous des moments forts et réfléchissez sur les moins bons de la recherche d’emploi avec une personne de confiance. Nous disposons également d’une grande équipe de facilitateurs d’emploi au CCRT qui est constamment désireuse d’aider les demandeurs d’emploi handicapés à trouver des opportunités inclusives.