

Sostegno **essenziale**



Come affrontare la perdita del lavoro

I cambiamenti possono anche portare grandi opportunità



L'ambiente aziendale odierno si evolve continuamente per adattarsi alle nuove tendenze del mercato, alla nuova concorrenza e tecnologia, ecc. Ristrutturazione, esternalizzazione e ridimensionamento sono tutti processi comuni che riflettono il nostro mondo in continua evoluzione.

La perdita del lavoro può essere un evento molto diffuso, ma è comunque un'esperienza stressante finanziariamente, mentalmente ed emotivamente. La perdita inaspettata del lavoro è spesso accompagnata da emozioni come paura, ansia, rifiuto, rabbia e tristezza. Possono sorgere domande sulla propria identità e sul proprio scopo. Molti combattono con una sensazione di impotenza. La perdita del lavoro può incidere anche sui rapporti interpersonali e sul senso di benessere generale.

Il cambiamento implica dire addio alla vecchia normalità, e può essere difficile. Si può essere tentati di pensare immediatamente al peggio e sentirsi sopraffatti dalla paura e dalla tristezza. Tuttavia, in realtà i cambiamenti possono anche portare grandi opportunità.

Ecco qualche suggerimento utile per dire addio al passato e pensare al futuro.

I cambiamenti possono anche portare grandi opportunità



Prendi coscienza del tuo dolore

La perdita del lavoro è proprio questo: una perdita. Il dolore è naturale e normale quando si vive una perdita. Prenderti tutto il tempo necessario per riconoscere ciò che provi scrivendolo o parlandone con un amico o uno specialista può aiutarti a elaborare il dolore.



Sii gentile nei tuoi confronti

La cura di sé è molto importante. Cerca di mangiare bene e dormire a sufficienza. Contatta le persone care. Fai delle pause per rilassarti. Evitate il consumo eccessivo di alcol, sostanze stupefacenti e cibo spazzatura. Fai ricorso al senso dell'umorismo. Sii gentile con le persone. Fare semplicemente qualcosa per gli altri è gratificante e, probabilmente, arricchirà anche il rapporto con loro.



Mantieni un atteggiamento positivo

Anche se non c'è niente che puoi fare riguardo alla perdita del lavoro, puoi comunque decidere che atteggiamento avere. Potresti avere pensieri negativi e derivanti dalla paura che ti assalgono, riguardo alla situazione e alla tua capacità di affrontarla con successo. Controbatti a questi pensieri con evidenze del contrario. Quando hai superato con successo le sfide in passato? Cosa ti ha aiutato allora? C'è qualcosa che puoi fare anche in questa situazione? Accetta il fatto che i cambiamenti comportino un periodo di incertezza. Avevi fatto l'abitudine alla situazione così com'era. Sapevi qual era il tuo ruolo e come

interpretarlo al meglio. Ora stai scoprendo una nuova normalità. Questa fase è caratterizzata dal disagio, ma anche dalla creatività. Mantenere una mentalità flessibile può aiutarti a considerare diverse prospettive e individuare nuove opportunità. Si possono provare una vasta gamma di emozioni quando si affronta l'incertezza, sia positive che negative. Prendi coscienza delle tue sensazioni e cerca di pensare in modo positivo.



Pianifica in base alle tue esigenze finanziarie

- Valuta tutte le fonti di reddito. La tua azienda potrebbe aver previsto benefit finanziari o di altro tipo alla risoluzione del rapporto di lavoro. Informati e cerca di capire come sfruttare le risorse fornite. Valuta la possibilità di verificare la tua idoneità ai sussidi di disoccupazione offerti dallo Stato.
- Crea un piano per le spese di emergenza. Puoi scegliere di diminuire le spese evitando acquisti non essenziali fino a quando non avrai individuato il tuo prossimo passo dal punto di vista professionale.
- Prendi in considerazione un'assicurazione temporanea. Ci sono vari modi per acquistare un'assicurazione sanitaria e il tuo precedente datore di lavoro potrebbe offrirti qualche tipo di benefit.



Valuta gli obiettivi formativi e professionali

Rifletti su ciò che ti dà la sensazione di avere uno scopo e soddisfazione sul lavoro. Analizza le opzioni disponibili per una nuova carriera e formazione.



Fai i prossimi passi

- **Dedicati al networking:** parla con amici e conoscenti del lavoro che vorresti e di cosa puoi offrire in quel ruolo. Chiedi loro di metterti in contatto con chi potrebbe avere posizioni aperte.
- **Formula un piano:** il tempo necessario per trovare un nuovo lavoro può variare. Seguire una routine e scrivere gli obiettivi del giorno può motivarti e rendere produttiva la ricerca di lavoro. Mantieni la calma. Adotta un atteggiamento positivo. Concentrati su ciò che sei in grado di controllare. Considera l'ipotesi di svolgere un lavoro temporaneo mentre cerchi una posizione a lungo termine.
- **Crea un team:** comunica con la famiglia e gli amici per ricevere sostegno. Analizza tutte le opzioni di consulenza eventualmente messe a disposizione dal tuo datore di lavoro nell'ambito della risoluzione del rapporto di lavoro.



Ricordati:

È solo una fase. Hai già superato altre difficoltà e supererai anche la perdita del lavoro. Mantieni un atteggiamento positivo e cerca le opportunità legate al cambiamento.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC