

Sokongan **Kritikal**



Menghadapi Kehilangan Pekerjaan

Perubahan juga dapat membawa peluang besar



Persekitaran perniagaan hari ini sentiasa berkembang apabila menyesuaikan dengan trend pasaran, persaingan dan teknologi baharu, dan sebagainya. Penstrukturan semula, penyumberan luar dan pengecilan saiz merupakan perkara biasa dan mencerminkan dunia kita yang sentiasa berubah-ubah.

Kehilangan pekerjaan mungkin perkara biasa, tetapi masih merupakan pengalaman yang menekan dari segi kewangan, mental dan emosi. Kehilangan pekerjaan yang tidak dijangka sering digabungkan dengan emosi seperti ketakutan, kerisauan, penafian, kemarahan dan kedukaan. Persoalan tentang identiti dan tujuan seseorang mungkin timbul. Ramai yang bergelut dengan perasaan tidak berdaya. Hubungan anda dan kesejahteraan keseluruhan anda mungkin juga terjejas disebabkan kehilangan pekerjaan.

Perubahan seperti meninggalkan kebiasaan lama seperti yang anda tahu, memang menyukarkan. Kita dengan cepat mudah mengandaikan perkara yang paling teruk dan berasa terbeban dengan ketakutan dan kesedihan. Namun, realitinya perubahan juga dapat membawa peluang besar.

Cadangan berikut dapat membantu anda mengemudi proses meninggalkan kebiasaan dan bergerak ke hadapan.

Perubahan juga dapat membawa peluang besar



Akui Kesedihan Anda

Kehilangan pekerjaan itu hanyalah: kehilangan. Kesedihan ialah lumrah dan normal apabila seseorang mengalami kehilangan. Mengambil masa untuk mengakui perasaan anda dengan menulis coretan atau bercakap dengan rakan atau profesional dapat membantu anda menghadapi kesedihan anda.



Bersikap Baik kepada Diri Sendiri

Penjagaan diri sangat penting. Makan dengan baik. Dapatkan tidur yang mencukupi. Berhubung dengan orang tersayang. Ambil masa untuk berehat sebentar. Elakkan menggunakan alkohol, bahan terlarang dan makan makanan ringan secara berlebihan. Gunakan rasa humor anda. Bersikap baik kepada seseorang. Tindakan kecil membantu orang lain pasti bermanfaat dan berkemungkinan dapat memperkaya hubungan dengan orang itu.



Kekalkan Sikap Positif

Anda penentu sikap sendiri walaupun anda mungkin tiada kawalan terhadap kehilangan pekerjaan. Anda mungkin berfikir negatif yang berasaskan ketakutan dan meresap ke dalam fikiran anda tentang situasi dan keupayaan anda untuk mengemudi dengan jayanya. Tentang pemikiran itu dengan buktikan sebaliknya. Bilakah anda berjaya mengharungi cabaran pada masa lalu? Apakah yang membantu anda pada saat itu? Adakah terdapat apa-apa yang boleh anda gunakan dalam situasi ini? Terima bahawa perubahan melibatkan tempoh yang tidak pasti. Anda sudah selesai dengan kebiasaan. Anda tahu peranan anda dan cara menjalankan peranan dengan baik. Sekarang anda sedang menerokai situasi normal baharu anda. Fasa ini dicirikan oleh ketidakselesaan, tetapi juga kreativiti. Mengekalkan minda yang fleksibel dapat membantu anda mempertimbangkan pelbagai perspektif dan mengenal pasti peluang baharu. Manusia mempunyai pelbagai emosi semasa mereka bekerja melalui ketidakpastian, baik positif mahupun negatif. Akui perasaan anda dan bermatlamat untuk berfikir secara positif.



Rancang Keperluan Kewangan Anda

- Nilaikan semua sumber pendapatan yang manfaat kewangan atau lain-lain mungkin telah disertakan oleh syarikat anda sebagai sebahagian daripada manfaat perpisahan anda daripada syarikat. Fahami butiran dan cara memanfaatkan sumber yang disediakan. Pertimbangkan untuk meneroka kemungkinan sumber manfaat pengangguran yang ditawarkan oleh negeri anda.
- Buat rancangan perbelanjaan kecemasan, anda boleh memilih untuk mengurangkan perbelanjaan anda dengan mengelakkan pembelian yang tidak penting sehingga anda telah mengenal pasti langkah kerjaya anda yang seterusnya.
- Pertimbangkan insurans sementara. Terdapat pelbagai cara untuk memperoleh insurans kesihatan dan majikan anda yang terdahulu mungkin menawarkan beberapa jenis manfaat.



Menilai matlamat pendidikan dan kerjaya

Semak semula perkara yang memberi anda rasa tujuan dan kepuasan di tempat kerja. Terokai pilihan untuk kerjaya dan latihan baharu.



Buat langkah seterusnya

- **Rangkaian** — Berbual dengan rakan dan kenalan anda tentang pekerjaan yang anda ingini dan perkara yang boleh anda tawarkan dalam peranan itu. Minta mereka menghubungkan anda dengan orang yang mungkin mempunyai jawatan kosong.
- **Buat Rancangan** — Tempoh masa yang diperlukan untuk mencari pekerjaan baharu mungkin berbeza-beza. Mengekalkan rutin dan menulis matlamat harian dapat membantu anda mengekalkan motivasi yang kuat dan menjadikan carian kerja anda produktif. Sentiasa bertenang. Bersikap positif. Fokus pada perkara dalam kawalan anda. Pertimbangkan kerja sementara semasa anda mencari jawatan tetap.
- **Bina pasukan anda** — Berhubung dengan keluarga dan rakan untuk mendapatkan sokongan. Terokai sebarang pilihan untuk kaunseling yang mungkin diberikan oleh majikan anda sebagai sebahagian daripada manfaat perpisahan anda.

**Ingat:**

Perkara ini bermusim. Anda telah melalui perkara yang sukar sebelum ini dan anda akan berjaya melalui kehilangan pekerjaan anda. Kekal positif dan cari peluang dalam perubahan.

**Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya**

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.