



Omgaan met baanverlies

Verandering kan ook grote kansen met zich meebrengen



De zakelijke omgeving van nu evolueert voortdurend met aanpassing aan markttrends, nieuwe concurrentie en technologie, enz. Herstructurering, uitbesteding en inkrimping zijn allemaal aan de orde van de dag en een weerspiegeling van onze steeds veranderende wereld.

Baanverlies komt vaak voor, maar het is financieel, mentaal en emotioneel nog steeds een stressvolle ervaring. Onverwacht baanverlies gaat vaak gepaard met emoties als angst, ongerustheid, ontkenning, boosheid en verdriet. Er kunnen vragen oproepen over wie men is en welk nut men heeft. Velen worstelen met gevoelens van machteloosheid. Uw relaties en algehele gevoel van welzijn kunnen ook worden beïnvloed door baanverlies.

Verandering houdt in dat u afscheid neemt van het oude normaal zoals u dat kende en dat kan moeilijk zijn. Het kan verleidelijk zijn om meteen van het ergste uit te gaan en u overweldigd te voelen door angst en verdriet. De realiteit is echter dat verandering ook grote kansen kan bieden.

De volgende suggesties kunnen u helpen bij het doorlopen van het afscheidproces en bewandelen van uw weg vooruit.

Verandering kan ook grote kansen met zich meebrengen



Erken uw verdriet

Het verlies van een baan is precies dat: een verlies. Verdriet is natuurlijk en normaal wanneer men een verlies ervaart. De tijd nemen om te erkennen wat u voelt door het op te schrijven of met een vriend of een professional te praten, kan u helpen bij het verwerken van uw verdriet.



Wees lief voor uzelf

Zelfzorg is erg belangrijk. Eet gezond. Kom toe aan voldoende slaap. Maak contact met degenen van wie u houdt. Neem doelgericht pauzes om te ontspannen. Vermijd overmatig gebruik van alcohol, drugs en junkfood. Gebruik uw gevoel voor humor. Wees aardig tegen iemand. Het iets doen voor anderen is op zich al lonend en de kans is groot dat het ook de relatie met die andere persoon verrijkt.



Blijf positief

Hoewel u uw baanverlies misschien niet onder controle had, bent u de baas over uw houding. Er kunnen negatieve, op angst gebaseerde gedachten in u opkomen over de situatie en uw vermogen om daar op een goede manier doorheen te gaan. Weerleg die gedachten doelbewust met bewijs van het tegendeel. Wanneer bent u in het verleden uitdagingen met succes aangegaan? Wat heeft u toen geholpen? Is er iets dat u kunt toepassen in deze situatie? Accepteer dat verandering een periode van onzekerheid met zich meebrengt. U was gewend aan hoe de dingen waren. U kende uw rol en wist hoe u die goed moest uitvoeren. Nu bent u aan het onderzoeken hoe uw nieuwe normaal eruit zal zien. Deze fase wordt gekenmerkt door ongemak, maar ook door creativiteit. Een voortdurende flexibele mentaliteit kan u helpen verschillende perspectieven te overwegen en nieuwe kansen

vast te stellen. Mensen kunnen een breed scala aan zowel positieve als negatieve emoties hebben terwijl ze zich door onzekerheid heen werken. Erken uw gevoelens en werk er doelgericht aan om positief te denken.



Plan voor uw financiële behoeften

- **Evalueer alle inkomstenbronnen** Uw bedrijf heeft mogelijk financiële of andere tegemoetkomingen opgenomen in de regeling voor uw vertrek uit het bedrijf. Begrijp de details en hoe u gebruik kunt maken van de beschikbare middelen. Overweeg om de mogelijke werkloosheidsuitkering die de overheid biedt te onderzoeken.
- **Maak een uitgavenplan voor noodgevallen** U kunt ervoor kiezen uw uitgaven te verminderen door niet-essentiële aankopen te vermijden totdat u uw volgende carrièrestap heeft bepaald.
- **Overweeg een tijdelijke verzekering** Er zijn verschillende manieren om een ziektekostenverzekering af te sluiten en mogelijk biedt uw vorige werkgever een of andere regeling.



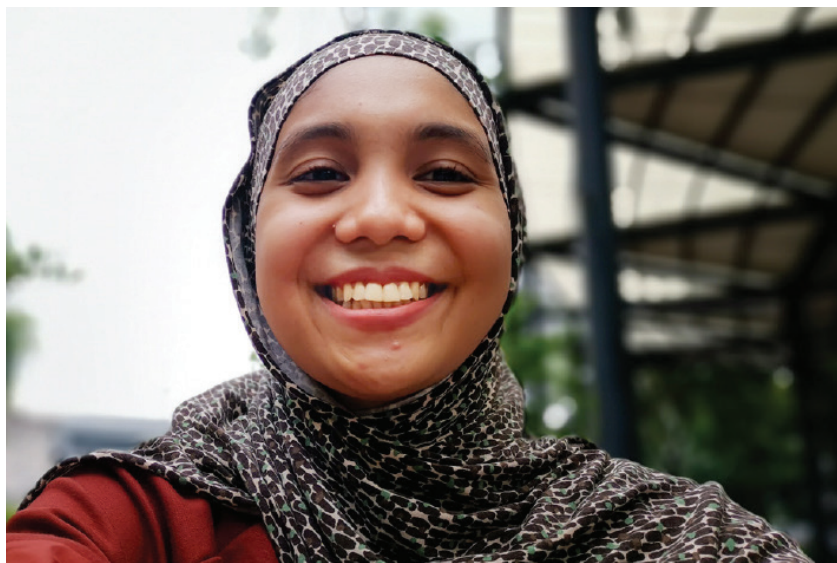
Evalueer opleidings- en carrière doelen

Kijk opnieuw naar wat u een doelgericht gevoel en voldoening op het werk geeft. Ontdek opties voor nieuwe carrières en opleidingen.



Zet uw volgende stappen

- **Netwerk** — Praat met uw vrienden en kennissen over de baan die u wilt en wat u te bieden heeft in de rol. Vraag hen om u in contact te brengen met mensen die mogelijk vacatures hebben.
- **Stel een plan op** — De tijd die nodig is om een nieuwe baan te vinden kan variëren. Door een routine aan te houden en dagelijkse doelen op te schrijven kunt u uw motivatie sterk houden en uw zoektocht naar een baan productief maken. Blijf kalm. Wees positief. Concentreer u op wat u onder controle heeft. Overweeg tijdelijk werk terwijl u op zoek bent naar een vaste baan.
- **Bouw uw team op** — Maak contact met familie en vrienden voor ondersteuning. Onderzoek alle opties voor begeleiding die uw werkgever mogelijk heeft gegeven als onderdeel van uw vertrek uit het bedrijf.



ONTHOUD:

Dit is een periode. U heeft al eerder moeilijke dingen meegemaakt en u komt over het verlies van uw baan heen. Blijf positief en zoek naar uw kansen in deze verandering.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC