

Wsparcie **w kryzysie**



Radzenie sobie z utratą pracy

Zmiana może przynieść wielkie możliwości



Dzisiejsze środowisko biznesowe stale ewoluuje, nieustannie dostosowując się do trendów rynkowych, nowej konkurencji, technologii itp. Restrukturyzacja, outsourcing i redukcja zatrudnienia są zjawiskami powszechnymi i odzwierciedlają nasz ciągle zmieniający się świat.

Utrata pracy może być zatem czymś zwyczajnym, ale nadal stanowi stresujące doświadczenie pod względem finansowym, psychicznym i emocjonalnym. Niespodziewanej utracie pracy często towarzyszą takie emocje, jak strach, niepokój, wyparcie, złość i smutek. W Twojej głowie mogą także pojawić się pytania o własną tożsamość i cel. Wielu zmagają się z poczuciem bezsilności. Utrata pracy może również wpłynąć na relacje i ogólne samopoczucie.

Zmiana wiąże się z zażegnaniem starej normalności, jaką bezrobotny znał, co może być trudne do przełknięcia. Kusząca może zatem stać się myśl, aby od razu założyć najgorsze i poczuć się przytłoczonym strachem i smutkiem. W rzeczywistości jednak każda zmiana to także potencjalna okazja i wielkie możliwości.

Poniższe sugestie pomogą Ci przejść przez proces pożegnania się z przeszłością i w dalszej drodze.

Zmiana może przynieść wielkie możliwości



Uznaj swój smutek

Utrata pracy jest tylko jednym: stratą. Gdy doświadcza się straty, smutek i strach są normalną reakcją. Poświęcenie czasu na przyznanie się do własnych uczuć, czy to przez zapisanie tego lub rozmowę z przyjacielem lub profesjonalistą, może pomóc Ci przejść przez ten etap.



Kieruj się dobrem wobec siebie

Troska o siebie jest bardzo ważna. Jedz zdrowo. Wysypiaj się. Utrzymuj kontakty z tymi, których kochasz. Rób celowe przerwy na odpoczynek. Unikaj nadużywania alkoholu, używek i niezdrowego jedzenia. Używaj swojego poczucia humoru. Zachowaj miłe nastawienie wobec innych. Działanie na rzecz innych jest samo w sobie satysfakcjonujące i istnieje duże prawdopodobieństwo, że wzbogaci również relacje z tą drugą osobą.



Zachowaj pozytywne nastawienie

Chociaż możesz nie mieć kontroli nad utratą pracy, to wciąż od Ciebie zależy Twoje nastawienie. W tej trudnej sytuacji możesz doświadczać negatywnych, opartych na strachu myśli na temat swojej sytuacji i zdolności do pomyślnego poruszania się po niej. Postaraj się celowo skonfrontować takie myśli z dowodami przeciwnymi. Kiedy w przeszłości z powodzeniem udało Ci się poradzić sobie z wyzwaniami? Co Ci wtedy pomogło? Czy jest coś, co możesz zrobić w obecnej sytuacji? Zaakceptuj fakt, że zmiana wiąże się z okresem niepewności. Przyzwyczaj się do obecnego stanu rzeczy. Uświadom sobie, że udało Ci się zrobić wszystko, co było możliwe. Teraz czas odkryć, jak będzie wyglądać Twoja nowa normalność. Ten etap będzie charakteryzować się odczuciem dyskomfortu, ale także przyływów kreatywności. Utrzymanie elastycznego sposobu myślenia może pomóc w rozważeniu różnych

perspektyw i zidentyfikowaniu nowych możliwości. Ludzie podczas pracy w atmosferze niepewności mogą doświadczać szerokiego wachlarza emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Uznaj swoje uczucia i staraj się myśleć pozytywnie.



Zaplanuj swoje potrzeby finansowe

- Przeanalizuj wszystkie źródła dochodu. Być może Twoja firma uwzględniła korzyści finansowe lub inne benefity w ramach odejścia. Poznaj szczegóły i dowiedz się, jak wykorzystać udostępnione zasoby. Rozważ zapoznanie się z możliwymi zapomogami w postaci zasiłków dla bezrobotnych oferowanych przez miejscowość, w której żyjesz.
- Utwórz awaryjny plan wydatków. Warto zdecydować się na zmniejszenie wydatków, unikać zakupów, które nie są niezbędne, dopóki nie określisz kolejnego etapu kariery.
- Rozważ tymczasowe ubezpieczenie. Istnieją różne sposoby nabycia ubezpieczenia zdrowotnego, a Twój poprzedni pracodawca może oferować pewien rodzaj świadczeń w tym zakresie.



Oceń cele edukacyjne i zawodowe

Przyjrzyj się ponownie temu, co daje Ci poczucie celu i satysfakcji podczas pracy. Poznaj możliwości, jakie mogą zaoferować nowa kariera i szkolenia.



Wykonaj kolejne kroki

- **Sieć:** porozmawiaj ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi na temat wymarzonej pracy i tego, co możesz zaoferować na tym stanowisku. Poproś ich, aby połączyli Cię z osobami, które mogą mieć wakaty.
- **Utwórz plan:** czas potrzebny na znalezienie nowej pracy może różnić się w zależności od sytuacji. Zachowanie rutyny i spisywanie celów do wykonania na każdy dzień może pomóc w utrzymaniu silnej motywacji i sprawić, że poszukiwanie pracy będzie produktywnie. Zachowaj spokój. Zachowaj pozytywne nastawienie. Skoncentruj się na tym, co ciągle zostało Ci pod kontrolą. Podczas poszukiwania stałej pracy rozważ podjęcie tymczasowej.
- **Zbuduj swój zespół:** połącz siły z rodziną i przyjaciółmi, aby uzyskać ich wsparcie. Zapoznaj się z wszelkimi opcjami doradztwa, które Twój pracodawca mógł zapewnić w ramach odejścia z firmy.



Zapamiętaj:

To sytuacja tymczasowa. To nie pierwszy problem, jaki stanął na Twojej drodze; poradzisz sobie i z nim. Zachowaj pozytywne nastawienie i szukaj okazji w każdej zmianie.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.