



Como lidar com a perda de emprego

A mudança também pode trazer grandes oportunidades



O ambiente de negócios atual está em constante evolução à medida que se ajusta às tendências do mercado, nova concorrência e tecnologia etc. Reestruturação, terceirização e redução de operações são lugares comuns e refletem nosso mundo em constante mudança.

A perda do emprego pode ser comum, mas ainda é uma experiência estressante financeira, mental e emocionalmente. A perda inesperada do emprego costuma estar associada a emoções como medo, ansiedade, negação, raiva e tristeza. Podem surgir perguntas sobre a identidade e o propósito de alguém. Muitos lutam com sentimentos de impotência. Seus relacionamentos e sensação geral de bem-estar também podem ser afetados pela perda do emprego.

A mudança envolve dizer adeus ao antigo normal como você conhecia, o que pode ser difícil. Pode ser tentador assumir imediatamente o pior e sentir-se oprimido por medo e tristeza. No entanto, a realidade é que a mudança também pode trazer grandes oportunidades.

As sugestões a seguir podem ajudá-lo no processo de despedida e no caminho a seguir.

A mudança também pode trazer grandes oportunidades



Reconheça sua dor

A perda de um emprego é apenas isso: uma perda. A dor é natural e normal quando se experimenta uma perda. Reservar um tempo para reconhecer o que está sentindo escrevendo ou conversando com um amigo ou um profissional pode ajudá-lo a processar sua dor.



Seja gentil consigo mesmo

O autocuidado é muito importante. Coma bem. Durma o suficiente. Conecte-se com aqueles que você ama. Seja objetivo ao fazer pausas para relaxar. Evite o uso excessivo de álcool, substâncias e comida não saudável. Use seu senso de humor. Seja gentil com alguém. O mero ato de fazer algo pelos outros é recompensador e, provavelmente, também enriquecerá o relacionamento com essa outra pessoa.



Mantenha uma atitude positiva

Embora você possa não estar no controle de sua perda de emprego, você é o mestre de sua atitude. Você pode ter pensamentos negativos e baseados no medo sobre a situação e sua capacidade de lidar com ela com sucesso. Contrarie esses pensamentos proposadamente com evidências em contrário. Quando você lidou com sucesso com desafios no passado? O que te ajudou então? Existe alguma coisa que você possa aplicar nesta situação?

Aceite que a mudança envolve um período de incerteza. Você estava acostumado com o jeito que as coisas eram. Você sabia o seu papel e como fazê-lo bem. Agora você está explorando como será seu novo normal. Essa fase é caracterizada pelo desconforto, mas também pela criatividade. Manter uma mentalidade flexível pode ajudá-lo a considerar diversas perspectivas e identificar novas oportunidades. As pessoas podem ter uma ampla gama de emoções enquanto lidam com a incerteza, tanto positiva quanto negativa. Reconheça seus sentimentos e tenha o propósito de pensar positivamente.



Planeje suas necessidades financeiras

- Avalie todas as fontes de receita. Sua empresa pode ter incluído benefícios financeiros ou outros como parte de sua saída da empresa. Entenda os detalhes e como aproveitar os recursos fornecidos. Considere explorar o possível recurso de benefícios de desemprego oferecidos pelo seu estado.
- Crie um plano de gastos de emergência. Você pode optar por diminuir seus gastos evitando compras não essenciais até identificar sua próxima etapa na carreira.
- Considere um seguro temporário. Existem várias maneiras de adquirir um seguro saúde e seu ex-empregador pode oferecer algum tipo de benefício.



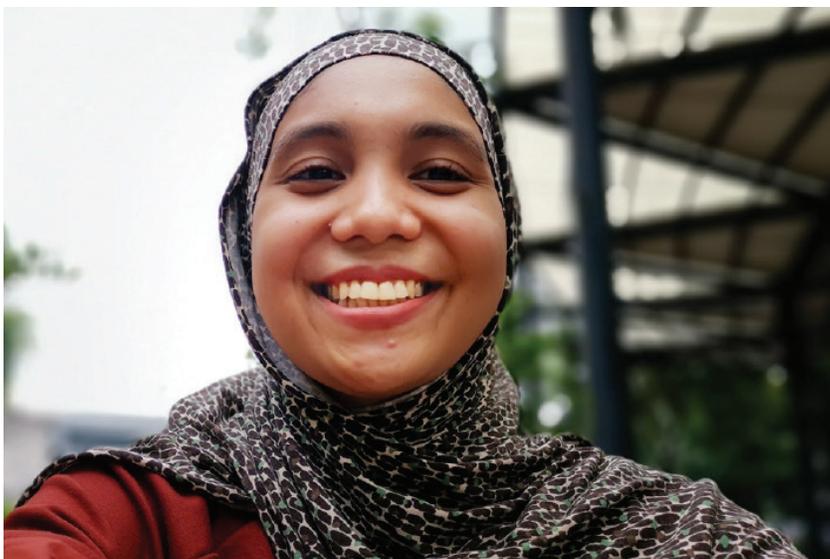
Avalie os objetivos de educação e carreira

Revise o que lhe dá um senso de propósito e satisfação no trabalho. Explore opções para novas carreiras e treinamento.



Dê seus próximos passos

- **Contate sua rede** — Converse com seus amigos e conhecidos sobre o emprego desejado e o que você pode oferecer na função. Peça-lhes para conectá-lo com pessoas que possam ter vagas.
- **Faça um plano** — O tempo que leva para encontrar um novo emprego pode variar. Manter uma rotina e escrever metas diárias pode ajudar a manter sua motivação forte e tornar sua busca de emprego produtiva. Mantenha a calma. Seja positivo. Concentre-se no que está sob seu controle. Considere trabalho temporário enquanto procura uma posição permanente.
- **Monte sua equipe** — Conecte-se com a família e amigos para obter apoio. Explore quaisquer opções de aconselhamento que seu empregador possa ter fornecido como parte de sua saída da empresa.

**Lembre-se:**

Esta é uma temporada. Você já passou por coisas difíceis antes e vai superar a perda de seu emprego. Mantenha-se positivo e procure a oportunidade na mudança.

**Apoio crítico quando você precisa**

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC