



## Hantera förlust av arbete

Förändring kan också ge stora möjligheter



Dagens affärsmiljö utvecklas ständigt när den anpassar sig till marknadstrender, ny konkurrens och teknik, etc. Omstrukturering, outsourcing och nedskärningar är vanliga och återspeglar vår ständigt föränderliga värld.

Att förlora sitt arbete kan vara vanligt, men det är fortfarande en stressande upplevelse ekonomiskt, mentalt och känslomässigt. Övrigt jobbförlust är ofta kopplat till känslor som rädsla, ångest, förnekelse, ilska och sorg. Frågor om ens identitet och syfte kan uppstå. Många brottas med känslor av maktlöshet. Dina relationer och din övergripande känsla av välbefinnande kan också påverkas av förlust av arbete.

Förändring innebär att säga adjö till det gamla normala som du kände det, vilket kan vara svårt. Det kan vara frestande att omedelbart anta det värsta och känna sig överväldigad av rädsla och sorg. Men verkligheten är att förändring också kan ge stora möjligheter.

Följande förslag kan hjälpa dig att navigera i avskedsprocessen och din väg framåt.

## Förändring kan också ge stora möjligheter



### Erkänn din sorg

Förlusten av ett jobb är just det: en förlust. Sorg är naturligt och normalt när man upplever en förlust. Att ta sig tid att erkänna vad du känner genom att skriva ner det eller prata med en vän eller en professionell kan hjälpa dig att hantera din sorg.



### Var snäll mot dig själv

Egenvård är väldigt viktigt. Ät bra. Få tillräckligt med sömn. Ta kontakt med dem du älskar. Ta målmedvetet pauser för att varva ner. Undvik att använda alkohol, droger och skräpmat i överdrivna mängder. Använd ditt sinne för humor. Var snäll mot någon. Bara handlingen att göra något för andra är givande, och chansen är stor att det också kommer att berika relationen med den andra personen.



### Håll en positiv attityd

Även om du kanske inte har kontroll över din förlust av arbete, är du herre över din attityd. Du kan ha negativa tankar, baserade på rädsla, in i ditt sinne om situationen och din förmåga att framgångsrikt navigera i den. Avsiktligt motverka dessa tankar med bevis på motsatsen. När har du lyckats navigera i utmaningar tidigare? Vad hjälpte dig då? Finns det något du kan tillämpa i den här situationen? Acceptera att förändring innebär en period av osäkerhet. Du var van vid hur saker och ting var. Du kände till din roll och visste hur du skulle göra den på ett bra sätt. Nu utforskar du hur ditt nya normala kommer att se ut. Denna fas kännetecknas av obehag, men också kreativitet. Att upprätthålla ett flexibelt tänkesätt kan hjälpa dig att överväga olika perspektiv och identifiera nya möjligheter. Människor kan ha ett brett spektrum av känslor medan de arbetar genom osäkerhet, både positiva och negativa. Erkänn dina känslor och var målmedveten att tänka positivt.



## Planera för dina ekonomiska behov

- Utvärdera alla inkomstkällor Ditt företag kan ha inkluderat ekonomiska eller andra förmåner som en del av din avgång från företaget. Förstå detaljerna och hur du kan utnyttja de resurser som tillhandahålls. Överväg att undersöka den möjliga resursen av arbetslöshetsersättning som ditt land erbjuder.
- Skapa en utgiftsplan för nödsituationer Du kan välja att minska dina utgifter genom att undvika icke-nödvändiga köp tills du har identifierat ditt nästa steg i karriären.
- Överväg tillfällig försäkring Det finns olika sätt att skaffa sjukförsäkring och din tidigare arbetsgivare kan erbjuda någon typ av förmån.



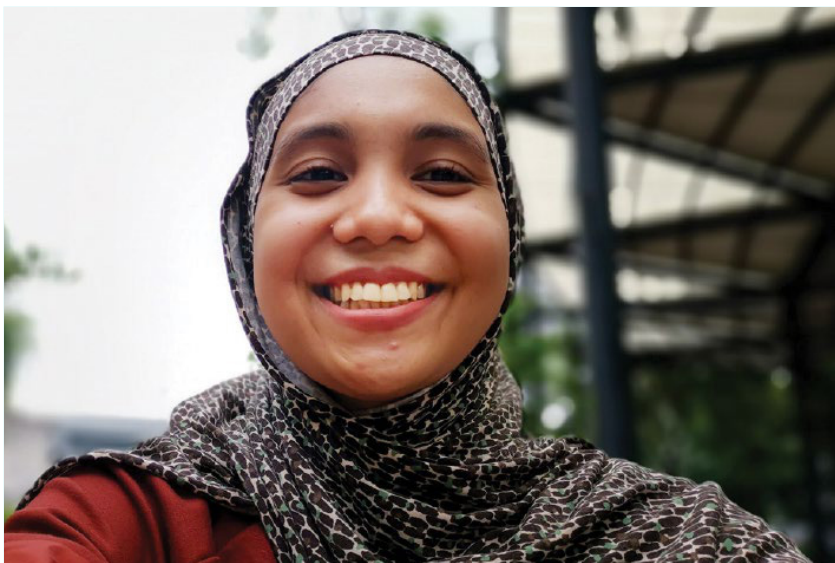
## Utvärdera utbildning och karriärmål

Återbesök det som ger dig en känsla av syfte och tillfredsställelse på jobbet. Utforska alternativ för nya karriärer och utbildning.



## Ta dina nästa steg

- **Nätverk** — Prata med dina vänner och bekanta om ditt önskade jobb och vad du kan erbjuda i rollen. Be dem att koppla dig till personer som kan ha lediga tjänster.
- **Skapa en plan** - Hur lång tid det tar att hitta ett nytt jobb kan variera. Att hålla en rutin och skriva upp dagliga mål kan hjälpa till att hålla din motivation stark och göra ditt jobbsökande produktivt. Hålla sig lugn. Var positiv. Fokusera på det som är i din kontroll. Överväg vikariat medan du söker en fast tjänst.
- **Bygg ditt lag** - Ta kontakt med familj och vänner för stöd. Utforska eventuella alternativ för rådgivning som din arbetsgivare kan ha tillhandahållit som en del av din avgång från företaget.



### Kom ihåg:

Det här är en period. Du har tagit dig igenom svåra saker tidigare och du kommer att klara av att förlora ditt jobb. Håll dig positiv och se möjligheterna i förändringen.



### Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

## Optum

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller mediciner. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.