



İş Kaybıyla Başa Çıkmak

Değişim aynı zamanda büyük fırsatlar da getirebilir



Günümüzün iş ortamı, pazar eğilimlerine, yeni rekabete ve teknolojiye, vb. ayak uydurduğu için sürekli olarak gelişmektedir. Yeniden yapılanma, dış kaynak kullanımı ve küçülme, bunların hepsi olağandır ve sürekli değişen dünyamızı yansıtır.

İş kaybı yaygın olabilir, ancak yine de mali, zihinsel ve duygusal açıdan stresli bir deneyimdir. Beklenmeyen iş kaybı genellikle korku, endişe, inkâr, öfke ve üzüntü gibi duygularla birleşir. Kişinin kimliği ve amacı hakkında sorular ortaya çıkabilir. Birçoğu güçsüzlük duygularıyla boğuşur. İlişkileriniz ve genel refah duygunuz da iş kaybından etkilenebilir.

Değişim, bildiğiniz şekliyle eski normale veda etmeyi içerir, bu da zor olabilir. Hemen en kötüsünü varsaymak ve korku ve üzüntüden bunalmış hissetmek cazip gelebilir. Ancak gerçek şu ki, değişim aynı zamanda büyük fırsatlar da getirebilir.

Aşağıdaki öneriler, veda sürecinde ve ileriye doğru yol alırken size yardımcı olabilir.

Değişim aynı zamanda büyük fırsatlar da getirebilir



Yas Tuttuğunuzu Kabul Edin

Bir iş kaybı sadece şudur: Bir kayıp. Kişi bir kayıp yaşadığında yas tutmak doğal ve normaldir. Ne hissettiğinizi kabul etmek için zaman ayırmak, bunu yazarak veya bir arkadaşınızla ya da bir profesyonelle konuşarak, yasinizin üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.



Kendinize karşı nazik olun

Öz bakım çok önemlidir. İyi beslenin. Uykunuzu alın. Sevdiklerinizle bağlantı kurun. Gevşemek için mola verme konusunda bir amacınız olsun. Aşırı alkol, madde ve abur cubur kullanmaktan kaçının. Mizah duygunuzu kullanın. Birine karşı nazik olun. Başkaları için bir şeyler yapmak bile ödüllendiricidir ve diğer kişiyle olan ilişkiyi de zenginleştirme olasılığı yüksektir.



Olumlu Bir Tutum Benimseyin

İş kaybınızı kontrol edememiş olsanız da, tutumunuzda söz sahibi olan sizsiniz. Durum ve başarılı bir şekilde yön bulma beceriniz hakkında zihninize olumsuz, korkuya dayalı düşünceler gelebilir. Aksine kanıtlar ile bu düşüncelere kasıtlı olarak karşı çıkın. Geçmişte zorlukları ne zaman başarıyla aştınız? O zaman size ne yardımcı oldu? Bu durumda başvurabileceğiniz bir şey var mı? Değişimin bir belirsizlik dönemi içerdiğini kabul edin. Her şeyin bu şekilde olmasına alışmıştınız. Rolünüzü ve nasıl iyi yapacağınızı biliyordunuz. Şimdi yeni normalinizin nasıl görüneceğini keşfediyorsunuz. Bu aşama, rahatsızlık ve aynı zamanda yaratıcılık ile karakterizedir. Esnek bir zihniyeti sürdürmek, farklı bakış açılarını değerlendirmenize ve yeni fırsatları belirlemenize yardımcı olabilir. İnsanlar hem olumlu hem de olumsuz belirsizlikle çalışırken çok çeşitli duygulara sahip olabilirler. Duygularınızı kabul edin ve olumlu düşünmeyi amaçlayın.



Finansal İhtiyaçlarınız için Plan Yapın

- Tüm gelir kaynaklarını değerlendirin. Şirketiniz, şirketten ayrılmanızın bir parçası olarak mali veya diğer faydaları dâhil etmiş olabilir. Ayrıntıları ve temin edilen kaynaklardan nasıl yararlanılacağını anlayın. Devletiniz tarafından sunulan olası işsizlik yardımı kaynaklarını keşfetmeyi düşünün.
- Acil bir harcama planı oluşturun. Bir sonraki kariyer adımınızı belirleyene kadar zorunlu olmayan satın alımlardan kaçınarak harcamalarınızı azaltmayı seçebilirsiniz.
- Geçici sigortayı göz önünde bulundurun. Sağlık sigortası almanın çeşitli yolları vardır ve önceki işvereniniz bir tür yardım sunabilir.



Eğitim ve kariyer hedeflerini değerlendirin

İş yerinde size bir amaç ve memnuniyet duygusu veren şeyleri yeniden gözden geçirin. Yeni kariyer ve eğitim seçeneklerini keşfedin.



Sonraki adımlarınızı atın

- **İletişim Ağı** - Arkadaşlarınız ve tanıdıklarınızla istediğiniz iş ve bu rolde neler sunabileceğiniz hakkında konuşun. Boş pozisyonları olabilecek kişilerle iletişime geçmenizi sağlamalarını isteyin.
- **Bir plan yapın** - Yeni bir iş bulmak için geçen süre değişebilir. Bir rutini sürdürmek ve günlük hedefleri yazmak, motivasyonunuzu güçlü tutmanıza ve iş aramanızı verimli hale getirmenize yardımcı olabilir. Sakinliğinizi koruyun. Pozitif olun. Kontrolünüz altında olana odaklanın. Kalıcı bir pozisyon ararken geçici çalışmayı düşünün.
- **Ekibinizi kurun** - Destek almak için aileniz ve arkadaşlarınızla bağlantı kurun. Şirketten ayrılmanızın bir parçası olarak işvereninizin sunmuş olabileceği danışmanlık seçeneklerini keşfedin.



Unutmayın:

Bu bir dönem. Daha önce zor şeyler atlattınız ve işinizi kaybetmenin üstesinden geleceksiniz. Pozitif kalın ve değişimdeki fırsatı arayın.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC