

Radzenie sobie z utratą zatrudnienia

Dzisiejsze środowisko biznesowe stale ulega zmianom, dostosowując się do trendów rynkowych, nowej konkurencji i technologii itp. Restrukturyzacja, outsourcing i redukcja zatrudnienia są powszechne i odzwierciedlają nasz ciągle zmieniający się świat.

Utrata zatrudnienia może być powszechna, ale nadal jest stresującym doświadczeniem finansowym, psychicznym i emocjonalnym. Niespodziewanej utracie zatrudnienia często towarzyszą takie emocje jak strach, niepokój, wyparcie, złość i smutek. Mogą pojawić się pytania o tożsamość i cel. Wiele osób zmagają się z poczuciem bezsilności. Utrata zatrudnienia może mieć również wpływ na relacje międzyludzkie i ogólne samopoczucie.

Zmiana wymaga pożegnania się z dotychczasową normalnością, co może być trudne. Kuszące może być natychmiastowe założenie najgorszego i poczucie przytłoczenia strachem i smutkiem. Jednak w rzeczywistości zmiana może również przynieść ogromne możliwości.

Poniższe sugestie mogą być pomocne w procesie związanym z rozstaniem i dalszym postępowaniem.



Uznaj swój smutek

Utrata zatrudnienia jest właśnie tym: stratą. Smutek jest czymś naturalnym i normalnym, gdy doświadczamy straty. Poświęcenie czasu na przyznanie się do tego, co czujesz, zapisując to lub rozmawiając ze znajomym lub profesjonalistą, może pomóc ci poradzić sobie ze smutkiem.



Bądź dla siebie miły/miła

Dbanie o siebie jest bardzo ważne. Odżywiaj się zdrowo. Wysypiaj się. Kontaktuj się z bliskimi. Pamiętaj o robieniu przerw na odpężenie się. Unikaj nadmiernego spożywania alkoholu, substancji psychoaktywnych i jedzenia niezdrowej żywności. Korzystaj ze swojego poczucia humoru. Okaż komuś życzliwość. Samo działanie na rzecz innych sprawia satysfakcję i istnieje duże prawdopodobieństwo, że wzbogaci ono również relację z drugą osobą.



Utrzymuj pozytywne nastawienie

Chociaż nie masz wpływu na utratę zatrudnienia, możesz kontrolować swoje nastawienie. Możesz mieć negatywne, oparte na strachu myśli na temat sytuacji i swojej zdolności do skutecznego radzenia sobie z nią. Celowo przeciwdziałaj tym myślom, podsuwając dowody na to, że jest inaczej. Kiedy w przeszłości udało Ci się pomyślnie pokonać wyzwania? Co Ci wtedy pomogło? Czy jest coś, co można zastosować w tej sytuacji? Zaakceptuj fakt, że zmiana wiąże się z okresem niepewności. Przyzwyczaiłeś(-aś) się do takiego stanu rzeczy. Znałeś(-aś) swoją rolę i wiedziałeś(-aś), jak dobrze ją wykonać. Teraz zastanawiasz się, jak będzie wyglądać Twoja nowa normalność. Fazę tę charakteryzuje dyskomfort, ale także kreatywność. Utrzymanie elastycznego sposobu myślenia może pomóc w rozważeniu różnych perspektyw i zidentyfikowaniu nowych możliwości. Kiedy ludzie zmagają się z niepewnością, mogą odczuwać całą gamę emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Uświadom sobie swoje uczucia i staraj się myśleć pozytywnie.



Zaplanuj swoje finanse

- **Oceń wszystkie źródła dochodów.** Twoja firma mogła uwzględnić korzyści finansowe lub inne w ramach Twojego odejścia z firmy. Poznaj szczegóły i dowiedz się, jak wykorzystać dostępne zasoby. Rozważ zapoznanie się z możliwymi zasiłkami dla bezrobotnych oferowanymi w Twoim miejscu zamieszkania.
- **Stwórz awaryjny plan wydatków.** Możesz zdecydować się na zmniejszenie wydatków, unikając nieistotnych zakupów, dopóki nie określisz kolejnego kroku w karierze.
- **Rozważ tymczasowe ubezpieczenie.** Istnieją różne sposoby nabycia ubezpieczenia zdrowotnego, a Twój poprzedni pracodawca może oferować pewien rodzaj świadczeń.



Oceń cele edukacyjne i zawodowe

Zastanów się, co daje Ci poczucie celu i satysfakcji w pracy. Przeglądaj możliwości nowych karier i szkoleń.



Zrób kolejny krok

- **Sieć** - Porozmawiaj ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi o wymarzonej pracy i tym, co możesz zaoferować na danym stanowisku. Poproś ich, aby skontaktowali Cię z osobami, które mogą szukać pracowników.
- **Przygotuj plan** - Czas potrzebny na znalezienie nowego zatrudnienia może być zróżnicowany. Utrzymywanie rutyny i zapisywanie codziennych celów może pomóc w utrzymaniu silnej motywacji i sprawić, że poszukiwanie zatrudnienia będzie produktywnie. Zachowaj spokój. Bądź pozytywnie nastawiony(-a). Skup się na tym, na co masz wpływ. Rozważ pracę tymczasową podczas poszukiwania stałego zatrudnienia.
- **Zbuduj swój zespół** – Skontaktuj się z rodziną i przyjaciółmi, aby uzyskać wsparcie. Zapoznaj się z możliwościami doradztwa, jakie mógł zapewnić Twój pracodawca w ramach Twojego odejścia z firmy.



Pamiętaj:

To minie. Już wcześniej udało ci się przezwyciężyć trudności i poradzić sobie z utratą zatrudnienia. Bądź pozytywny(-a) i szukaj szansy w zmianie.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach, i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.