

Lidando com a perda de emprego

O ambiente de negócios de hoje está em constante evolução à medida que se ajusta às tendências do mercado, novas concorrências, tecnologia, etc. Reestruturação, terceirização e redução de pessoal são práticas comuns e reflexo do nosso mundo em constante mudança.

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

A mudança envolve dizer adeus ao velho normal como você o conhecia, o que pode ser difícil. Pode ser tentador presumir imediatamente o pior e sentir-se dominado(a) pelo medo e pela tristeza. No entanto, a realidade é que a mudança também pode trazer grandes oportunidades.

As seguintes sugestões podem ajudá-lo(a) enquanto você navega pelo processo de despedida e busca seguir em frente.



Reconheça a sua dor

A perda de um emprego é apenas isso: uma perda. O luto é natural e normal quando alguém a experimenta. Reservar um tempo para reconhecer o que você está sentindo. Escrever num diário ou conversar com um amigo ou profissional, pode ajudá-lo(a) a processar o seu luto.



Seja gentil com você mesmo(a)

O autocuidado é muito importante. Coma bem. Tenha horas suficientes de sono. Conecte-se com quem você ama. Seja decidido(a) ao fazer pausas para relaxar. Evite o uso excessivo de álcool, substâncias e comida não sejam saudáveis. Use o seu senso de humor. Seja gentil com alguém. A simples atitude de ajudar os outros é gratificante e, provavelmente, também fortalecerá o relacionamento com essa pessoa.

Mantenha uma atitude positiva

Embora você possa não ter tido controle sobre a perda do seu emprego, você é o(a) mestre da sua atitude. Você pode ter pensamentos negativos baseados no medo sobre a situação e a sua capacidade de navegar com sucesso por ela. Contrarie esses pensamentos de propósito com evidências em contrário. Quando você superou desafios com sucesso no passado? O que te ajudou naquela época? Existe algo que você possa aplicar nesta situação? Aceite que a mudança envolve um período de incerteza. Você estava acostumado(a) com a maneira como as coisas eram. Você conhecia o seu papel e como desempenhá-lo bem. Agora, você está explorando como será o seu novo normal. Esta fase é caracterizada pelo desconforto, mas também pela criatividade. Manter uma mentalidade flexível pode ajudá-lo(a) 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 os seus sentimentos e tenha a intenção de pensar positivamente.

Planeje as suas necessidades financeiras

- **Avalie todas as fontes de renda.** A 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. Explore os benefícios oferecidos na sua região para pessoas desempregadas.
- **Crie um plano de gastos de emergência.** Você pode optar por diminuir os seus gastos evitando compras não essenciais até definir o seu próximo passo na carreira.
- **Considere um seguro temporário.** Existem várias maneiras de adquirir um seguro saúde e seu empregador anterior pode oferecer algum tipo de benefício.

Revise as suas metas educacionais e profissionais

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

Dê o seu próximo passo

- **Network** – Converse com os seus amigos e conhecidos sobre o emprego desejado e o que você pode oferecer na função. Peça-lhes que conectem você com pessoas que possam ter vagas disponíveis.
- **Faça um plano** - O tempo que leva para encontrar um novo emprego pode variar. Manter uma rotina e definir metas diárias pode ajudar a manter a sua motivação forte e tornar produtiva a sua procura de emprego. Permaneça calmo(a). Seja positivo(a). Concentre-se no que está sob o seu controle. Considere um trabalho temporário enquanto procura uma posição permanente.
- **Construa a sua equipe** – Conecte-se com familiares e amigos para obter apoio. Explore quaisquer opções de aconselhamento que o seu empregador possa ter fornecido como parte de sua saída da empresa.



Lembre-se:

Esta é uma fase. Você já passou por dificuldades antes e vai superar a perda do emprego. Mantenha-se positivo(a) e procure a oportunidade na mudança.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 143549-022024 OHC