

Cum faci fata unei concedieri?

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 16 Septembrie 2010 12:12 - Ultima actualizare Joi, 16 Septembrie 2010 14:34



Timput nu mai are rabdare si din pacate, criza financiara care s-a abatut asupra lumii continua sa-si intinda tentaculele din ce in ce mai mult asupra vietii oamenilor. Din ce in ce mai multi indivizi raman fara locuri de munca, iar deciziile proaste luate de guvernantii tarilor duc la adancirea necazurilor pe care oamenii deja le au. Desi ne-am astepta ca odata cu trecerea timpului, sa treaca si criza, se pare ca, gandindu-ne la ziua de maine nu prea reusim sa mai intrezarim speranta. La sfaristul fiecarei zile de lucru, multi au ajuns sa se aseze in pat si sa multumeasca celui de sus pentru ca, inca mai au un loc de munca. Si ce te faci daca in dimineata urmatoare, increzator, te duci spre lucru cu hainele carpitate deja de atata uzura, iar seful te anunta: "esti concediat". Unii o fac intr-o maniera delicata, cu o urma de regret pe fata, in schimb ce marea majoritate pur si simplu iti trantesc in fata vestea sau mai rau, iti lasa o hartie pe birou fara a-ti oferi sansa de a afla raspunsul la intrebarea "de ce?".

Asadar, ce faci daca te afli intr-o astfel de ipostaza? Iata cateva sugestii:

1. Aduna-te.

Trage aer in piept. Opreste-ti avalansa de ganduri care te loveste in fata: "cum o sa ma descurc de-acum incolo? Ce o sa ma fac? Nu voi mai primi bani, taxele au crescut, nu mi vor mai ramane bani ca sa am ce pune pe masa de mancare, am distrus viitorul copiilor mei, sotul/sotia imi va sari in cap. Ce ma fac?". Din pacate, toate aceste ganduri au rolul de a da nastere altora mult mai "impopotonate" si vei dobandi un scenariu extrem de neplacut privind viitorul tau. Chiar nu e momentul de asa ceva. Sunt multi oameni care au fost lasati "pe vatra" si toti acestia formeaza competitia ta. Conteaza cine e mai puternic pentru a-si reveni si a cauta o solutie. De multe ori rezolvarea se afla in fata ochilor, insa fiindca suntem atat de blocati in viziunea noastra morbida, ajungem sa dam cu piciorul sansei. Un prim pas ar fi sa te interesezi imediat ce acte ai nevoie pentru a-ti realiza dosarul de somaj. Dupa care sa iei rand pe rand fiecare lucru, asa cum vine.

2. Elibereaza-te de emotii.

Faptul ca ai fost concediat nu inseamna ca nu mai valorezi nimic. Ai deja o varsta inaintata si esti speriat de gandul "cine o sa ma mai angajeze de-acum incolo?". Alunga-l fiindca nu-ti face niciun bine. Pentru orice om care isi doreste sa lucreze se poate gasi un loc de munca. Probabil ca de la o varsta nu vei mai fi angajat cu carte de munca, insa daca esti femeie poti sa ai grija de copiii altora, poti sa faci curatenie in casa altor persoane mai "avute", ai putea sa-ti deschizi propria ta afacere (in functie si de calitatile pe care le ai, ce anume sti sa faci) etc. Daca esti barbat, solutiile sunt probabil mai variate. Stii sa mestesugaresti folosind lemnul? Te pricepi la suruburi, mecanica, zidarit, tencuit? Iti vei gasi destul de repede ceva. Important este sa nu te lasi coplezit de "gandurile negre", ci sa inveti sa mergi mai departe.

3. Ia ce ti-a mai ramas de la locul de munca

Cum faci fata unei concedieri?

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 16 Septembrie 2010 12:12 - Ultima actualizare Joi, 16 Septembrie 2010 14:34

: materiale, obiecte, hartii, informatii. Cine pe cine cunoaste? Cu cine ai mai putea tine legatura pentru a afla noutatile, "barfele" ce pot fi atat de importante cateodata. In ziua de astazi, cine detine informatia este castigatorul.

4. Cere o scrisoare de recomandare de la angajatorul tau. Acorda o atentie deosebita asupra acesteia fiindca ea poate sa te reprezinte in fata unui potential angajator. Cere sa-ti fie specificata pozitia pe care ai avut-o la locul de munca, precum si cateva calitati pe care fostul sef/sefa le-a observat la tine. Nu uita ca la final sa fie notata si o adresa ori o modalitate de contact in cazul in care se va dori o discutie despre tine, la fostul tau loc de munca.

5. Tine capul sus.

Intotdeauna s-ar putea intampla lucruri mult mai grave in viata ta. Daca ar fi sa te gandesti de la 1 la 100, unde 1 e cel mai putin rau lucru ce ti s-ar putea intampla, si 100 e cel mi rau posibil, unde a-i aseza concedierea? Moartea unui membru de familie, o boala necrutatoare, sunt oare ele mai grave decat o simpla concediere? Daca raspunsul tau este da, atunci cu siguranta nu te vei mai gandi ca faptul de a te fi dat afara de la serviciu este cel mai groaznic lucru din viata ta.

6. Stai o zi-doua sa te linistesti si sa te bucuri de libertate.

Ai nevoie de putin timp si sa ti pui ordine in ganduri, dar si sa poti ajunge sa gandesti rational si nu incarcat de furie, suparare, frica zilei de maine.

7. "Deschide-ti urechea bine" spre

toate mijloacele posibile care spun cate ceva de vreun potential loc de munca. Apeleaza la prieteni, ziare, surse online, ridica-ti privirea spre stalpii de pe strada (deseori angajatorii pun pliante cu oferta pe care o au), uita-te din cand in cand la televizor-la mica publicitate, adu-ti aminte de oamenii pe care i-ai ajutat in viata ta si nu rata ocazia de a le da un telefon "de binete". Niciodata nu ai de unde sa stii din ce parte "iepurele sare".

Crezi ca ti-au fost utile aceste informatii? Asteptam raspunsurile tale pe

diana@sighet-online.ro

Diana Mariana Apopi

, Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2;

editor online

www.suntparinte.ro