

Suočite se s gubitkom posla



mr. sc. Darko Sambol, MBA, prof. psihologije

Nakon dvadeset godina rada u struci, ulaganja u sebe i velike požrtvornosti da budem najbolja, ostala sam bez posla. Ne znam kako dalje, kako se suočiti i prebroditi ovu ogromnu krizu u mom životu?

L.K., Split

Posao, nekad siguran za cijeli život, više nigdje ne postoji. Već smo navikli na stalna smanjenja broja zaposlenih, restrukturiranja poduzeća, rezanje troškova i sl. U tijeku karijere nekima će se dogoditi da promjene više od dvadeset radnih mjesta.

Iako sve to znamo, svaki gubitak posla teško pada, te ostavlja svoje posljedice. Na gubitke se teško pripremiti. Trebalo bi unaprijed potpuno se preodgojiti, kako bi svaki gubitak posla shvaćali kao novi izazov, a ne stvarni gubitak, što je naravno mnogo lakše u zemljama gdje ne vlada velika nezaposlenost kao u Hrvatskoj.

PREISPITAJTE SEBE

Najvažnije je ne pomisliti kako nešto nije u redu s vama ili početi sumnjati u svoje sposobnosti. Poslodavci često znaju, kako

bi sebe opravdali, navoditi upravo te razloge, iako oni u većini slučajeva nisu istiniti.

Pripremite se na pauzu. Rijetki su slučajevi da se posao pronađe u kraćem roku. **Planirajte da ćete biti bez posla** tri do šest mjeseci i nemojte dopustiti da vam obitelj ili prijatelji ruše samopouzdanje svojim primjedbama tipa «pa zar još nisi uspio, vidiš ni fakultet ne znači puno...» ili sličnim. Nemojte se osjećati loše zbog toga što ne možete slijediti njihove savjete i prijavljivati se na baš svaki natječaj jer «teška je situacija, a sad kada ste bez posla ne možete birati». Budete li se javljali na natječeje za posao koji vas ne zanima, naravno da nećete ni proći na razgovoru za posao, a to će vas baciti u dublju depresiju, jer ćete pomisliti kako ni najgluplje poslove ne možete dobiti. Javljajte se samo na natječeje za posao koji vas stvarno zanima.

TREBA VAM OPORAVAK

Zbog toga biste trebali nakon gubitka posla, a prije traženja novog proći kroz **faze emotivnog oporavka**, odnosno pomiriti se s promjenom. Baš kao i u ljubavnim vezama nakon prekida, morali biste preboljeti jedan, da biste otvoreno mogli tražiti novi. Traženje posla bez razumijevanja situacije i emotivnih posljedica umanjuje šanse za dobitak novog.

Oporavak se odnosi na mogućnost da s izazovom gledate na traženje novog posla bez da postanete ogorčeni okolnostima, zaslijepljeni negativnim emocijama ili da se osjećate poraženima. To znači da biste i bez posla morali pronaći sebe, realno utvrditi koliko novaca smijete trošiti, prihvatiti činjenicu da ćete određeno vrijeme biti «siromašniji», da ćete se morati odreći mnogih stvari, a da ipak negdje u međuvremenu nećete izgubiti sebe, nećete se odreći

užitaka koji ne koštaju i prihvatiti gubitak posla kao izazov nakon kojeg ćete biti mudriji i snažniji.

KORISTITE SVE RASPOLOŽIVE STRATEGIJE

Kada razmišljate o načinu izlaska iz krize, uvijek stanite i **dobro razmislite o svojim odlukama**, koristeći onoliko vremena koliko vam treba. Odvojite vrijeme za kvalitetnu odluku, kvalitetnim upravljanjem vremenom i postavljanjem prioriteta. Pomoći će vam metode i tehnike koje možete naučiti i razviti, ali i unaprijed pripremljene rezervne opcije. Vi ste glavni i odgovorni za izlaz iz svoje krizne situacije. Ovo vrijedi čak i u situacijama kada netko drugi mora ponijeti dio tereta – ishod uvijek ovisi i o tome kako informirate, upravljate i nadgledate sve osobe uključene u proces. Radite sa saznanjem da je, **čak i u najboljoj situaciji na svijetu, uvijek moguće osmisliti i uvesti neka poboljšanja**. Sve slabosti dobre situacije mogu postati uništavajući utezi u kriznoj situaciji. Pouzdajte se u ljude koji vas okružuju, recite im da trebate posao, budite otvoreni za nove ideje: sumnja u stavove ljudi oko vas, onih koji su već prošli prvu liniju bojišnice krize nije uputna. Oslušajte, slušajte i sami tražite drugo ili treće mišljenje. U svakoj situaciji, ali i od svakoga, možete nešto naučiti.

FS



I bez posla morali biste pronaći sebe, realno utvrditi koliko novaca smijete trošiti, prihvatiti činjenicu da ćete određeno vrijeme biti «siromašniji», da ćete se morati odreći mnogih stvari, a da ipak negdje u međuvremenu nećete izgubiti sebe, nećete se odreći užitaka koji ne koštaju.

Imate životnu situaciju za koju niste sigurni kako je riješiti?

Na najzanimljivije poslovne izazove naš autor Darko Sambol dat će vam odgovor. E-mail: poslovnisavjetnik@ripup.hr