

## Přišli jste o práci? Co dál?

Ztráta zaměstnání patří mezi 5 nejstresovějších situací, které nás v životě mohou potkat. Je to stav, se kterým se mnozí z vás setkávají poprvé. Situaci nahrává současná dlouhodobá krize a horší ekonomická kondice firem, které jsou nuceny snižovat stavy svých zaměstnanců. Týká se tato situace i Vás? NEZOUFEJTE!!!

Vnímejte tuto skutečnost jako **možnost popřemýšlet si o svém dosavadním životě**. Možnost zastavit se a říci si, co ve Vašem životě je dobré, co Vás činí šťastnými a co byste naopak rádi změnili.

Nezaměstnaný člověk má pocit selhání a v tuto chvíli většina propadá přirozené reakci schovat se před celým světem a ukrýt se do ústraní. TO NEDĚLEJTE!!! Vnímejte tuto situaci naopak jako **příležitost opět se setkat** s rodinou, přáteli, bývalými kolegy, které jste měli rádi, a na které jste v posledních několika měsících či letech neměli čas. Využijte vaše společné krásné vzpomínky k tomu, aby Vás nabily energií. Chodte mezi lidi a vnímejte život kolem sebe a to v čem Vy jste jedineční. Společnost druhých nám nastavuje zrcadlo a díky nim můžeme lépe poznat sami sebe. Uvědomit si v čem jsme dobří a naopak vyhodnotit, proč ve firmě padl los zrovna na nás, a co případně příště udělat jinak. Neznamená to, že jste nutně něco udělali špatně. Může to být signál popřemýšlet si, jaká společnost s jakými zákazníky a jaký manažer ocení to, jací jste. V jaké firmě a na jaké pozici nejvíce využijete Vaše zkušenosti, dovednost, osobnostní rysy, postoj k životu.



Hledání nového zaměstnání je dnes dlouhodobější projekt, který nemá většinou jasně definovaný a ohraničený konec. Při takovýchto projektech (se kterými jste se jistě setkali i v zaměstnání) člověk rychle ztrácí energii. Proto nejdůležitější věc při procesu hledání nového zaměstnání je **DOBÍJET ENERGII!!**



**Stanovte si krátkodobější cíle** a radujte se z jejich vyřešení. Pozvěte přátele, uvařte něco dobrého a sledujte, jak Vaše kuchařské umění vykouzlilo úsměv na jejich tvářích. Vrhněte se na nedodělané resty ve vaší domácnosti (nevyměněné žárovky, nesmontovaný nábytek...) a vnesete pozitivní energii do svých domovů. Výsledek je vidět ihned a dodá Vám sílu pro Váš „projekt“. Sportujte a překonávejte sami sebe, pilujte svou motivaci a vůli vytrvat a bourat hranice a limity, které si často stanovujeme sami. Jděte do boje o nové zaměstnání plni energie a chuti začít v nové firmě Vaši novou cestu životem. Jaká bude, je jen na Vás.

Mgr. Martina Šístková

