

# Znajdź pracę



Jakże często źródłem stresu jest praca zawodowa, a szczególnie perspektywa jej utraty, a w konsekwencji widmo bezrobocia. Ten lęk i niepewność dotyka wielu ludzi bez względu na wiek, płeć i wykształcenie czy doświadczenie zawodowe. Jakże często, kiedy znienacka pokażą człowiekowi drzwi, obsesyjna myśl o utraconej pracy demoluje najprostsze funkcje życiowe – odbiera sen, apetyt. Znajomi, zmęczeni ciągłym narzekaniem, zaczynają nie mieć czasu... Zostaje najprostszy pocieszyciel... alkohol.

Wiktor, inżynier, magister, z dodatkowymi kursami oraz stażem i praktyką potrzebną w jego zawodzie – w sumie młody, wykształcony i ambitny pracownik, z dnia na dzień został bezrobotny Firmę, która go zatrudniała, kupił zachodni koncern ze swoją polityką kadrową. Najpierw wściekły i rozczarowany – za ciężką pracę, kosztem życia osobistego, został z niczym. Po paru tygodniach przestał samotnie się upijać, otrząsnął się, zaczął szukać pracy – bez powodzenia – potencjalni pracodawcy pozorowali zainteresowanie jego ofertą, co doprowadzało go do irytacji, potem już złości.

Zrezygnował, spróbował stworzyć sobie miejsce pracy – nie wypaliło. Wiktor nadal jest bezrobotny, ale już nie bezradny. Przyznaje, że długo trwało, zanim zrozumiał, na czym polega jego problem. Pomoc osób bliskich i przyjaciół, również psychoterapeuty sprawiły, że zaczyna od nowa. Z ludźmi, którzy są na początku tej drogi, dzieli się swoimi doświadczeniami.

## Po pierwsze: weź się za bary z brakiem pracy.

Nie ma gotowej recepta znalezienie posady. Warto jednak poczynić małe kroki, by oswoić stres bezrobocia i odzyskać kontrolę nad życiem. Eksperci twierdzą, że najważniejsze jest przezwyciężenie myślowego bezwładu. A więc działaj! Nie spiesz się, ale krok po kroku dąż do celu.

Pamiętaj – poszukiwanie pracy też jest pracą.

## Po drugie: nie bądź sam.

Nie zamykaj się w sobie. Utrata pracy to nic wstydliwego i każdego może dotknąć. Korzystaj z „pogotowia przyjacielskiego”. Wygadaj się, opowiedz im o swoich lękach i o tym, co się z tobą dzieje. To przynosi ulgę. Rozmowa to też działanie, pierwszy krok, by zmienić sytuację, w której się znalazłeś.

## Po trzecie: zobacz gdzie jesteś.

To nie łatwe, ale spójrz na siebie trochę z boku, z dystansem, bez przesady, lęku, nadmiernego wybiegania w przyszłość. Poproś przyjaciela, by pomógł Ci oddzielić fakty od fikcji, realia od pobożnych życzeń. Każdy kryzys – także bezrobocie – boli. Ale niesie też możliwość zmiany na lepsze. Odkryj swoje mocne i słabe strony oraz talenty – także te, które dopiero czekają, aby je rozwinąć. Zastanów się, co chciałbyś robić i co ma Ci dać praca: pieniądze? rozwój intelektualny? prestiż? a może „cieplą posadę”?

## Po czwarte: zrób listę zawodów.

Zastanów się, które najbardziej Ci odpowiadają i są w zgodzie z Twoimi umiejętnościami. Rozważ też możliwość przekwalifikowania się, czy doszkolenia. Weź materiały z urzędu pracy – dowiedz się o kursach, możliwościach zatrudnienia i zarobkach.

### Po piąte: ustal plan działania.

Przygotuj listę miejsc, w które prześlesz życiorys i list motywacyjny. Tutaj potrzeba dużej aktywności i pomysłowości: wertujesz prasę, pytasz znajomych, korzystasz z pośrednictwa agencji doradztwa personalnego, sprawdzasz adresy w książce telefonicznej, dajesz własne ogłoszenie, itp.

Jeżeli długo jesteś bez posady, spróbuj zatrudnić się gdzieś tymczasowo. Podreperujesz budżet i zyskasz na bezstresowe dalsze poszukiwania. A może spodoba Ci się ta firma i wzajemnie, czego efektem będzie stały angaż?

Działanie to najlepszy sposób na pozbycie się apatii i poczucia beznadziei. Nie jesteś już bierną ofiarą polityki kadrowej, bo wychodzisz naprzeciw życiu. Pobudzaj w sobie siłę i energię do realizacji planów, a także szare komórki do tworzenia nowych.

### Po szóste: bądź świadom swoich uczuć.

Stres bezrobocia to cała gama emocji. Najpierw przychodzi gniew i złość na byłą pracę, szefa, na politykę gospodarczą państwa, bo Cię skrzywdzono, nie doceniono Twojego wysiłku i zaangażowania. Potem przychodzi lęk przed

biedą – co będzie dalej i czy sobie poradzisz. Mogą też pojawić się wstyd i zwątpienie w siebie.

Bierzesz tym samym na siebie całą winę za utratę pracy, co wbija Cię w kompleks niższej wartości. Za tym idzie utrata nadziei i poczucia wpływu na życie. „Wycofujesz się”, a to ogromny błąd.

### Po siódme: doceń sam siebie.

Nie oskarżaj siebie za wszystkie życiowe niepowodzenia. Na wiele z nich, na przykład na utratę pracy, mogłeś nie mieć żadnego wpływu. Nie zadręczaj się tym, co powinieneś był kiedyś zrobić, a nie dopilnować, czy „odpuściłeś”.

Doceń swoje zalety i talenty, bo to Twój potencjał do znalezienia odpowiedniej pracy i rozwoju. Gdy uwierzysz w siebie, poczujesz się pewnie, wróci dobre samopoczucie. Tak właśnie powinieneś prezentować się na zewnątrz.

Pamiętaj – nie ma ludzi doskonałych, więc zaakceptuj siebie takim, jakim jesteś. Zamiast się oskarżać, zacznij być siebie świadom.

### Po ósme: opiekuj się sobą.

Dbaj o swoje ciało. Zatrósz się o sen, odżywianie, ruch, relaks i prawidłowy oddech – napię-

cie sprawia, że spływamy go, co powoduje ogólne niedokrwienie. Naucz się wyciszać i relaksować, sam sprawdź, co będzie dla Ciebie najlepsze: masaż, kąpiel, samotny spacer, poranny bieg, czytanie książki, medytacja, a może coś zupełnie innego.

### Po dziewiąte: oddziel przeszłość od teraźniejszości.

Zamiast bez końca rozpamiętywać przeszłość, zwróć się ku teraźniejszości, ponieważ tylko na nią masz wpływ. Nie bądź czarnowidzem, nie zakładaj, że przyszłość nie przyniesie nic dobrego. Skup się na „tu i teraz”, spróbuj traktować życie jako proces rozwoju, a nie serię nadchodzących kryzysów.

### Po dziesiąte: szukaj pomocy w instytucjach.

Bezrobotnym pomagają różne organizacje społeczne, instytucje państwowe (urzędy pracy, ośrodki pomocy społecznej) oraz organizacje pozarządowe, np. fundacje.

Warto skorzystać tam z na ogół bezpłatnych porad specjalistów: doradców zawodowych, psychologów, prawników. Niektóre placówki zajmują się poradnictwem zawodowym oraz pośrednictwem pracy, prowadzą kluby pracy, treningi i szkolenia.

*Oprac. M. Lutka*



# Znajdź pracę