

Что делать в случае потери работы



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРОШЛАЯ И БУДУЩАЯ

- Обратитесь в службу занятости населения (специалистами будут предложены вам варианты трудоустройства). Если поступает предложение овладеть новой профессией, используйте эту возможность.
- Позвоните конкурентам вашего бывшего работодателя — начальнику отдела, в котором вы хотели бы работать. Расскажите ему лично о вашем профессиональном опыте.
- Составьте профессиональное резюме. Оно должно быть конкретизированным и кратким — не больше одной страницы, с указанием реальных достижений в период работы.
- Разошлите резюме через Интернет, контролируйте, анализируйте поступающие предложения.
- Если вас пригласили на собеседование — идите, даже если что-то в предложенной работе не устраивает. Это хороший тренинг для уверенного поведения при собеседовании в дальнейшем, а также информация для анализа потребностей работодателей.



ФИНАНСОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- Обратитесь в службу занятости населения — вам будет выплачиваться пособие по безработице.
- Рассмотрите варианты временной работы, фриланса, вспомните все свои умения и достаньте все свои дипломы, сертификаты, удостоверения о повышении квалификации. Кем бы вы ни работали, пусть даже ниже вашего профессионального уровня или же не по специальности, это поможет выжить, пока вы находитесь в поиске работы.
- Вспомните, что умеете делать руками: шить, вырезать по дереву, лепить, вязать, класть печи, ремонтировать электронику и пр. Изделия ручной работы могут принести реальный доход.
- Используйте все имеющиеся ресурсы: сдавайте в аренду жилье (дача, лишние комнаты; можно сдать квартиру целиком и переселиться в однокомнатную подальше от центра). Если есть автомобиль, займитесь грузоперевозками, станьте торговым представителем, предоставляйте частные услуги такси. Оказывайте услуги: предложите знакомым помочь что-нибудь отремонтировать за небольшую плату, окажите профессиональную консультацию, можете побыть няней, выгуливать животных и пр.
- Продайте ненужные вещи.
- Обратитесь за мерами господдержки — субсидией/компенсацией за услуги ЖКХ.
- Ведите учет расходов, оптимизируйте траты.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Сокращение или увольнение прежде всего ставит под удар даже не финансовое, а психологическое состояние человека. У психологов есть термин — невроз безработицы. Человек, который не уверен в себе, раздавлен несчастьем, перестает бороться за жизнь и винит в произошедшем остальных: уволившего его работодателя, родственников, которые «не хотят помочь», друзей. Такие люди, потерпев первую же неудачу при попытке устроиться на новую работу, ложатся на диван и пускают события на самотек.

- Смиритесь с возникшей ситуацией, примите и переосмыслите все произошедшее.
- Позаботьтесь о себе: физические упражнения, здоровая еда. Держите себя в форме для новых начинаний!

- Вспомните все свои достижения, те моменты, когда вы были довольны собой.
- Не занимайтесь самобичеванием. Смотрите на вещи реально, простите себе то, в чем вы были неправы, и больше не допускайте подобного.
- Расскажите своему окружению, почему вы потеряли работу. Это лучше, чем если до них дойдут неверные слухи.
- Разработайте детальный план поиска работы и держитесь его.
- Определите, хотите ли вы продолжить работу по старой специальности или стоит сменить сферу деятельности. Разрешите себе попробовать что-то новое.
- Не сидите дома. Не занимайтесь поиском работы исключительно

через Интернет, проводя полдня дома в пижаме. Эксперты утверждают, что через Интернет заполняется только 7 % всех вакансий.

- Пользуйтесь связями и знакомствами, ищите помощь. Чем больше знакомых будет в курсе происходящего, тем быстрее вы справитесь с ситуацией. К тому же личная рекомендация часто является более весомой, чем профессиональное резюме.
- Получая отказы, не опускайте руки. Причина может быть и не в вас, а в том, что на данный момент сотрудники не требуются. Оставляйте резюме — возможно, завтра кто-то решит уволиться и сразу же вспомнят о вас.
- Улыбайтесь. Смейтесь. Продолжайте общаться с людьми.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ КРИЗИС В СЛУЧАЕ ПОТЕРИ РАБОТЫ

- Старайтесь, пока возможно, повышать свой профессиональный уровень. Изучайте иностранные языки. Изучайте параллельные специальности.
- Заведите хобби. Разумно иметь и другие области жизни, которые помогут вам в случае безработицы пережить ее с наименьшими потерями.
- Всегда имейте «отходной плацдарм», то есть подработку. Не пропускайте ни одного предложения, не попытавшись законсервировать его на черный день. Берите чужие и раздавайте свои визитки, записывайте телефоны.
- Откладывайте деньги. Например, приобретите привычку отчислять от каждой зарплаты 10 % на черный день. Инвестируйте свободные средства.



НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ

Трудовой кодекс РФ от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ (ред. от 05.02.2018 г.).
Закон РФ «О занятости населения в Российской Федерации» от 19.04.1991 г. № 1032-1 (ред. федерального закона от 31.12.2005 г. № 199-ФЗ).

Трудовой кодекс РФ, глава 49 «Особенности регулирования труда надомников», глава 49.1 «Особенности регулирования труда дистанционных (удаленных) работников».