Вы остались без работы. Страх, растерянность, тревога – это то, что происходит с большинством людей в такой ситуации. Но потеря работы – это не катастрофа, жизнь на этом не заканчивается. Следуя определенным правилам, можно справиться с возникшей проблемой или, по крайней мере, активно противостоять ей. Как? Ответ на это вопрос вы найдете в нашем материале.

## Если Вы потеряли работу…

****Вы остались без работы. Страх, растерянность, тревога – это то, что происходит с большинством людей в такой ситуации. Но потеря работы – это не катастрофа, жизнь на этом не заканчивается. Следуя определенным правилам, можно справиться с возникшей проблемой или, по крайней мере, активно противостоять ей. Как? Ответ на это вопрос вы найдете в нашем материале.****

Прежде всего, необходимо:

1. Успокоиться, не впадать в отчаяние, иначе это сделает вашу жизнь еще тяжелее.
2. Не бросаться сразу на поиск работы, взять небольшой тайм-аут - отдохнуть как минимум 2-3 дня. За это время вы справитесь с эмоциями, а когда утихнет тревога - подумаете, что делать дальше.
3. Не думать о себе как о человеке, потерпевшем в жизни неудачу. А причина увольнения пусть вас не смущает, ведь навыки и профессионализм остались при вас. Если вас сократили из-за кризиса, то стыдиться и скрывать это не нужно. Сократили не вас как специалиста, а вашу должность, и не только вашу.
4. Не жалеть себя, не позволять жалеть себя другим – это лишает способности действовать. Освободите лучше время для обдумывания новых планов и проектов.
5. Оценить сложившуюся ситуацию, проанализировать текущее состояние дел и понять, что выход из нее сейчас зависит только от вас.
6. Определить в себе сильные и слабые стороны и соответственно сформировать свои цели, ради которых стоит потрудиться. Решайте, что для вас ценно, что вы конкретно хотите получить. У вас должна быть решимость действовать, так как цели становятся реальными только в результате конкретных действий. Как известно, нужными ресурсами мы располагаем, но иногда не узнаем о них, если не действуем и не позволяем им поработать на нас.
7. Не откладывать поиски работы на более благоприятные времена. Поиск новой работы лучше всего вести системно, а не от случая к случаю, постепенно апробируя все возможные варианты трудоустройства. В это время очень важно быть уверенным в своих силах и верить, что поиски работы завершаться успешно. Главное - мыслить позитивно.

Не тратьте драгоценное время на бессмысленные рассуждения о том, что все могло быть совсем иначе, если бы... Посмотрите на ситуацию с другой стороны. Даже в таком неприятном событии, как потеря работы, можно увидеть что-то положительное. Поиск новой работы – отличный стимул к развитию и самореализации. Рассматривайте это как еще один шаг вперед, как определенный этап в жизни. Может, вам давно пора профессионально расти или сменить квалификацию, и теперь жизнь дает такой шанс. А может, стоит сменить скучную рутинную работу на дело, которое вам по душе?

Если вы узкий специалист, оцените свой опыт и постарайтесь понять, в каких еще сферах можно найти применение опыту и знаниям. Рассматривайте весь спектр предложений, не отказывайтесь от собеседований. Отслеживайте ситуацию на рынке и соответственно корректируйте свои амбиции и ожидания по зарплате.

Конечно, остаться в период кризиса без основного источника доходов – это неприятно. Но это вовсе не повод отчаиваться - имея за плечами опыт работы, определенные профессиональные навыки и знания, вы сможете найти новую работу даже в условиях непростой ситуации на рынке труда.