Ничто не вечно под луной. В том числе и наше привычное место работы. Реальное объявление о сокращении, как правило, застигает людей врасплох. Почему именно они?.. И все же сокращение не конец света, и отчаиваться не стоит.

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СОКРАЩЕНИЯ

****Ничто не вечно под луной. В том числе и наше привычное место работы. Реальное объявление о сокращении, как правило, застигает людей врасплох. Почему именно они?.. И все же сокращение не конец света, и отчаиваться не стоит.****

Традиционно считается, что при сокращении штата в первую очередь увольняют тех, кто достиг «критического» возраста, или же тех, кто «тянет лямку», то есть стремится увильнуть от лишних обязанностей. Однако нередко под сокращение попадают и те, про кого вроде и подумать никто не мог.

В условиях постоянно меняющегося отечественного рынка сокращение - явление достаточно распространенное. А в условиях мирового финансового кризиса – неизбежное. Но главное – не паниковать и не впадать в депрессию.

Психологи советуют помнить о том, что окончание чего-то привычного, в данном случае - контракта с фирмой, в которой человек проработал определенное время, прежде всего, означает открытие новых возможностей, о которых в череде привычной рабочей круговерти задумываться было некогда. И возраст здесь не при чем!

Прежде всего, взвешенно и трезво проведите «ревизию» собственных навыков и компетенций, вспомните о своих сильных качествах, определите свои истинные цели и при этом не лукавьте, принимая «раскрученные» ценности за собственные. А затем - просто начните действовать. Например, составьте новое резюме (и не факт, что обозначенная в нем должность будет логическим продолжением прежней карьеры). Обзвоните друзей и знакомых – только не для того, чтобы пожаловаться на горькую судьбу, а чтобы узнать информацию о возможных местах работы.

Кроме того, напоминаем, что для ищущих работу открыты двери городских и районных центров занятости населения, где имеется банк вакансий по району/городу/области/региону/стране. Все услуги службы занятости оказываются бесплатно.