

5 вопросов себе перед увольнением

Уволиться или остаться — GorodRabot детально разобрал один из самых психологически сложных трудовых моментов. Как понять, что вам действительно пора уходить?

Всё, увольняюсь!

Сколько раз в месяц мы принимаем решение разорвать трудовой контракт и гордой походкой удалиться в закат. Однако со временем эмоции утихают и приходит осознание — всё не так уж и страшно.

Тем не менее психологи уверяют, почти 85% увольнений — стрессовые, то есть аргументированные только эмоциями. Через некоторое время многие сожалеют о необдуманном поступке, ведь стрессовое увольнение — это незапланированная акция, а значит, у вспыльчивого работника нет денег, отходных путей и планов.

Поэтому мы советуем задать себе 5 вопросов, которые помогут разобраться и принять рациональное решение.

Моя проблема временная?

Решение уволиться не может быть беспочвенным — всему есть причина. Обычно это внутренние проблемы компании или личные мотивы сотрудника.

5 otázek před sebe propuštěním

Chcete-li odstoupit nebo zůstat – GorodRabot (Město práce) podrobně rozložil jeden z nejvíce psychologicky náročných pracovních okamžiků. Jak můžete pochopit, že je načase, abyste odešli?

Všechno, dávám výpověď!

Kolikrát za měsíc se rozhodneme přerušit pracovní smlouvu a chodit hrdě do západu slunce. Časem však emoce ustupují a povědomí přichází - všechno není tak děsivé.

Nicméně psychologové trvají na tom, že téměř 85% propouštění je stresující, to znamená, že jsou ospravedlnitelné emoci. Po nějaké době mnozí litují toho vyvráceného činu, protože stresující propouštění je neplánovaná akce, což znamená, že zaměstnanec s rychlým tempem nemá peníze, plýtvání cestami a plány.

Proto vám doporučujeme položit si 5 otázek, které vám pomohou porozumět a racionálně rozhodnout.

Je můj problém dočasný?

Rozhodnutí ukončit nemůže být bezpředmětné - všechno má důvod. Obvykle to jsou vnitřní problémy

Перед тем как положить заявление об увольнении на стол, проанализируйте ситуацию на холодную голову. Во-первых, как сильно отразится потеря работы на качестве жизни? Каким будет дальнейший план действий? Во-вторых, подумайте — у настоящей проблемы есть решение в обозримом будущем или нет.

Например, к нерешаемым можно отнести изменения политики компании, новый расчёт заработной платы, непримиримые разногласия с руководством или дислокация в неудобное место. А вот мелкую ссору с коллегой, скандал с клиентом, невыполненный план или провальный проект — это можно пережить.

У меня есть прогресс?

Вы вступили в новую должность, поменяли компанию или сферу — стресс зашкаливает. Проходит месяц-три, и появляются мысли «Может, ну его - лучше уйду».

А теперь снова задумайтесь — как долго придётся искать новую работу? Какие впереди перспективы? Чего вы уже смогли добиться? Если есть хоть малейший прогресс — оставайтесь. Помните, действительно стоящие вещи даются очень тяжело.

Я оцениваю ситуацию адекватно?

Человек со временем привыкает ко всему, и всё со временем приедается. Замыленный взгляд часто мешает трезво оценить вещи. К

спolečnosti nebo osobní motivy zaměstnance.

Předtím, než na stůl uvedete výpověď, analyzujte situaci na studené hlavě. Za prvé, kolik ztratí práci na kvalitě života? Jaký bude budoucí akční plán? Za druhé, myslím - skutečný problém má řešení v dohledné budoucnosti nebo ne.

Změny v zásadách společnosti, nové výpočty mzdových tarifů, neslučitelné neshody s řízením nebo dislokace na nepohodlném místě lze například připsat neřešitelnému. Ale malý hádka s kolegy, skandál s klientem, nenaplněný plán nebo neúspěšný projekt - to může být zkušenost.

Mám pokrok?

Vstoupili jste do nové pozice, změnili jste firmu nebo kouli - stres zhasne. Trvá to měsíc nebo tři a myšlenka "Možná, no, je lepší, že půjdu."

A teď zase přemýšlejte - jak dlouho budete muset hledat novou práci? Jaké budoucí vyhlídky? Co jste dosáhli? Pokud dojde k určitému pokroku, zůstaňte. Nezapomeňte, že opravdu užitečné věci jsou dány velmi těžko.

Hodnocuji situaci přiměřeně?

Člověk nakonec zvykne na všechno a všechno se nakonec stane nudným. Rozmazané vidění často narušuje

примеру, красивые офисные стены перестают радовать, вкусный кофе кажется обычным, а хорошая зарплата — ну... «Можно бы и побольше».

Мы советуем перед увольнением сконцентрировать внимание не на минусах компании, а на плюсах. Просто представьте, чего вы лишитесь.

Какая у меня цель?

Знать свою цель важно. Если у вас нет в планах громкой профессиональной славы, то очередное увольнение не сильно отразится на качестве резюме. А вот карьеристам придётся быть более предусмотрительными.

Главное помните - уволились, [разместите резюме](#) на GorodRabot.ru. Не откладывайте поиск новой работы!

стřízlivé posouzení věcí. Například krásné kancelářské zdi přestanou potěšit, chutná káva se zdá obyčejná a dobrá mzda - no ... "Mohlo by to být víc."

Doporučujeme před propuštěním soustředit pozornost nejen na nevýhody společnosti, ale na plusy. Představte si, co ztratíte.

Jaký je můj cíl?

Znalost vašeho cíle je důležité. Pokud nemáte ve svých plánech vysoce profesionální slávu, pak další propuštění nebude mít velký vliv na kvalitu životopisu. Ale kariéristé budou muset být obezřetnější.

Hlavní věc je, že si pamatujete - ukončíte, umístěte životopis na www.GorodRabot.ru. Nezůstávejte při hledání nové zakázky!