

5 вопросов себе перед увольнением

Уволиться или остаться — GorodRobot 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.

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

İşten çıkma öncesinde kendinize sormanız gereken 5 soru

GorodRobot(işler şehri) istifa etmek veya işte kalmak ile ilgili yaşayabileceğiniz en zor olan psikolojik anlarından birini açıkladı. Gitmeniz tam zamanını nasıl anlayabilirsiniz?

Yeter artık, istifa ediyorum!

Ayda kaç kez iş sözleşmesini fes edip, gün batımına doğru gururlu yürümeye karar verirsiniz. Ancak zamanla, duyguların yatışması ile her şeyin o kadar korkutucu olmadığını farkına varırsınız.

Bununla birlikte, psikologlar işten çıkarmaların neredeyse% 85'inin stres sebebinden, yani duygulardan kaynaklanıldıklarında ısrar ederler. Bir süre sonra, birçok kişi düşünmesizce yapılan hareketlerden pişmanlık duyar, çünkü stresli işten çıkarılma planlanmamış bir eylemdir ve bu sınırlı bir elemanın paraya, kaçış yollarına ve planlarına sahip olmadığı anlamına gelir. Bu nedenle, sizin bir çözüm bulacak ve rasyonel bir karar vermenize yardımcı olacak kendinize 5 soru sormanızı tavsiye ederiz.

[Sorunun geçici mi?](#)

İstifa etme kararı asılsız olamaz - her şeyin bir nedeni vardır. Genellikle bunun sebebi - şirketin iç sorunları veya çalışanın kişisel motifleridir.

Müdürün masasına istifa raporunu koymadan önce oluşan durumunuzu soğuk kanlı bir şekilde analiz ediniz. İlk olarak, iş kaybı yaşam kalitenizi ne kadar etkilemiş olur. Bir sonraki eylem planınız ne olacak? İkincisi, ortaya çıkan probleminizin öngörülebilir

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 примеру, красивые офисные стены перестают радовать, вкусный кофе кажется обычным, а

в будущем будет решение или нет.

Örneğin, şirketin politikasında yapılan değişiklikler, yeni bir bordro hesaplaması, yönetim ile uzlaşmaz anlaşmazlıklarınız veya şirketinizin size uygun olmayan bir yere taşınması gibi çözülemez sorunlarınızdan olabilir. Ama bir meslektaş veya bir müşteri ile yaptığımız kavga, yerine getirilmemiş bir planınız veya başarısız bir projeniz gibi olayların üstesinden gelebilirsiniz.

İlerlemeniz var mı?

Yeni bir göreve başladınız, şirketinizi veya alanınızı değiştirdiniz – gitgide stresiniz artar. Bir ya da üç ay sonra, "Belki, buradan da gitmem daha iyi" gibi düşünceler aklınıza gelmeye başlar.

Ve şimdi yeni bir iş aramanız ne kadar zamanı alacağını tekrar düşününüz. Önünüzdeki perpektifler nelerdir? Elde ettiğiniz nedir? Bu alanda herhangi bir ilerlemeniz varsa, kalınız. Unutmayınız, gerçekten değerli şeyler çok zor elde edilir.

Durumunuzu yeterince değerlendirir misiniz?

Adam sonunda her şeye alışır ve her şeyden zamanla bıkar. Bulanık düşünceler genellikle, olayların gerçeklerini görünmesine müdahale eder. Örneğin, güzel bir ofis duvarları memnun etmez olur, lezzetli kahve sıradan

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!

görünür ve iyi bir maaş - ... "Daha fazlası da olabilir" düşüncesine dönuşür.

İstifa etmeden önce şirketinizin dezavantajlarına değil, artlarına odaklanmanız tavsiyede bulunuruz. Sadece neler kaybedebileceğinizi düşününüz.

Amacım nedir?

Amacınızı bilmeniz önemlidir. Planlarınızda yüksek profilli bir profesyonel şanız yoksa bile, sıradan bir istifa etmeniz özgeçmişinizin kalitesini büyük bir ölçüde etkilemeyecektir. Fakat kariyercilerin bu konuda daha ihtiyatlı olması gerekir.

Şunu unutmayın – istifa ettiğiniz halde, GorodRabot.ru. sitesine özgeçmişinizi yükleyiniz. Yeni bir iş bulmayı ertelemeyiniz!