

## Jak pokonać stres wywołany bezrobociem

## 7 SPOSOBÓW OBRONY

### 6 OZNAK ZAGROŻEŃ

#### Częściej chorujesz

Kaszel, przeziębienie, katar, kłopoty żołądkowe - to wszystko zdarza się częściej niż dawniej. Nie masz energii, cały czas czujesz się zmęczony.

#### Nie śpisz po nocach

Nie potrafisz usnąć. Albo też śpisz więcej niż przedtem i śpisz w ciągu dnia.

#### Coraz bardziej się izolujesz

Nie chcesz widzieć rodziny ani przyjaciół. Nie masz ochoty na towarzystwo. Stale siedzisz w domu.

#### Odkładasz sprawy

Zdaje Ci się, że wciąż jest dużo czasu na załatwienie spraw, nigdy jednak do tego się nie zabierasz.

#### Dłuższe okresy depresji

Czujesz się podłe, nie masz siły zmierzyć się ze swoimi problemami. Jesteś zupełnie bez energii.

#### Częściej kłócisz się z rodziną

Irytujesz się rzeczami, na które dawniej nie zwracałeś uwagi. Częściej niż dawniej czujesz się zagniewany i poirytowany.

#### ZACHOWAJ ZDROWIE

Organizm pod stresem wymaga, byś właściwie się odżywił, wypoczywał i miał dostateczną ilość ruchu, utrzymuj też regularny rytm dnia.

#### ROZPOZNAJ EFEKTY STRESU

Miej świadomość, co może wywołać u Ciebie stres. Przyglądaj się swemu organizmowi, obserwuj sygnały zagrożenia.

#### NIE OBWINIAJ SIEBIE

Efekty bezrobocia to nie wyłącznie Twój problem osobisty. Gdy tracisz pracę, stwarza to niebezpieczeństwo dla Ciebie i twojej rodziny.

#### NIE OGRANICZAJ SIĘ DO RZECZY

Korzystaj ze znajomości, rodziny i innych ludzi z Twojego środowiska, by uzyskać informacje i pomoc, jakiej Ci trzeba.

#### STWÓRZ SOBIE SWÓJ SYSTEM POMOCY

Najskuteczniejszy sposób walki ze stresem to mieć wokół siebie ludzi, na których możesz liczyć. Rozmawiaj z rodziną i znajomymi o swojej sytuacji.

#### POSTĘPUJ WEDŁUG PLANU

Planowanie zmniejsza stres i pomaga skutecznie przeprowadzić sprawy. Sporządź sobie plan poszukiwania pracy na najbliższy tydzień, a także na dalszą przyszłość.

#### BĄDŹ AKTYWNY

Utrzymuj kontakty z przyjaciółmi i kolegami z pracy. Udzielaj się towarzysko, wychodź z domu. Naucz się czegoś nowego. Udzielaj się społecznie.



# WSKAZÓWKI DLA POSZUKUJĄCYCH PRACY

## POWIATOWY URZĄD PRACY W SULĘCINIE

ul. Lipowa 18b, 69-200 Sulęcinek  
tel. 95 755 2336, 95 755 3644, 95 755 9311  
fax wew. 15  
e-mail: sekretariat@pupsulecin.pl  
www.pupsulecin.pl





## JAK SKUTECZNIEJ POSZUKIWAĆ PRACY



### PRZYGOTUJ SIĘ DO ROZMÓW O PRACĘ

Idź na rozmowę w sprawie pracy przygotowany. Będziesz pod znacznie mniejszym stresem. Przygotuj sobie odpowiedzi na możliwe pytania dotyczące Twego doświadczenia i rodzaju pracy, jakiej poszukujesz. Pomyśl o tym, co sam chciałbyś powiedzieć, wyobraź sobie, jak zareaguje rozmówca. Zawsze zostawiaj u potencjalnego pracodawcy podanie.

### NIE REZYGNUJ ZBYT SZYBKO

Ludzie, z którymi rozmawiasz w trakcie poszukiwania pracy nie od razu zrozumieją, co do nich mówisz. Osobie, która czegoś zapomniała, należy o sprawie przypomnieć, oczywiście w sposób taktowny. Zapytaj, czy możesz zadzwonić w określonym terminie, by dowiedzieć się, jaką podjęto decyzję. Jeśli to ktoś miał do Ciebie zadzwonić, a nic się nie dzieje, masz prawo sam zadzwonić.

### ROZGŁOŚ, ŻE SZUKASZ PRACY

Porozmawiaj z przyjaciółmi, znajomymi, krewnymi, sąsiadami (nawet z nieznaną spotkaną w kolejce), powiedz im, że poszukujesz pracy. Im więcej osób o tym wie, tym większa szansa, że ktoś się dowie o pojawiających się ofertach.

### PRZEDSTAWIAJ SWE KWALIFIKACJE JAK NAJKORZYSTNIEJ

Pracując przez wiele lat na jakimś stanowisku możesz w końcu już nie pamiętać, że dysponujesz szerokim zakresem kwalifikacji. Spisz sobie wszystkie swoje umiejętności i doświadczenia zawodowe, jakie były konieczne dla prawidłowego wykonywania swej pracy. Niech pracodawca zobaczy, w jaki sposób Twoje kwalifikacje i doświadczenie mogą zostać wykorzystane w nowej pracy.

### UTRZYMUJ KONTAKTY Z KOLEGAMI Z PRACY

Często zdarza się, że kolega z poprzedniej pracy dowiaduje się o wolnej posadzie, która jego samego nie interesuje, natomiast może ona być ciekawa dla Ciebie. Możesz pójść na poszukiwanie zajęcia w towarzystwie kolegi, który Cię wesprze moralnie. Załatwianie wspólnie tego rodzaju spraw zmniejsza stres i pomaga zachować optymizm.

### SPORZĄDŹ SOBIE PLAN

Zorganizuj sobie tydzień tak, by wiedzieć, kiedy udać się na poszukiwania pracy, kiedy zająć się czymś innym, a kiedy zająć się rodziną i przyjaciółmi. Zaplanuj sobie udział w kursach doszkalających i szkoleniowych dla przyuczenia się do nowego zawodu. Postępując według ułożonego harmonogramu wydatnie zmniejsza się stres.