

"לא להיבלע בשחור". כך תתמודדו עם פיטורים

אל תחפרו בעבר, אל תתמודדו לבד עם התחושות הקשות ואל תשקעו בהווה המדכדך. מומחים מייעצים איך להתאושש מפיטורים ולא ליפול לבור שחור: "העסיקו את עצמכם, הגדירו מטרות וחדשו קשרים עסקיים מהעבר" בועז פיילר

16 אלף ישראלים התעוררו בחודש האחרון לבוקר אחר, בו מצאו עצמם ללא עבודה. במצבים כאלה השאלה הראשונה שעולה היא "לאן ממשיכים מכאן" ודומה שהבהלה מהמצב החדש די מטשטשת את כושר השיפוט. מומחים לנושא איתם שוחחנו מצביעים על נקודה מרכזית אחת שאמורה לעזור במצב כזה: להניח לעבר ולצפות קדימה.

שיא באבטלה, כותרות נוספות:

- [מובטלים ומיואשים: "המחשבות על עבודה חונקות"](#)
- [באמצע החיים, בלי עבודה: "מתקיימים מחסכונות"](#)

"הדבר הראשון שאנחנו צריכים להגיד לעצמנו יום אחרי הפיטורים הוא שהם לא קשורים בנו, אלא בהרבה סיבות אחרות", אומרת תמר בסביץ' גורה, פסיכולוגית תעסוקתית המתמחה ביעוץ לבחירת קריירה. "צריך לתת מקום לסגירה רגשית של המקום בו היית קודם. לעבד את הפיטורים מחשבתית ורגשית ואז לעבור לשלב הבא, שהוא חיוני כדי ליצור התחלה חדשה חיובית ופרודוקטיבית. צריך להיזכר מה הדברים שאני טוב בהם, ומה עזר לי להצליח לפני הפיטורים".

שלחו להדפסה

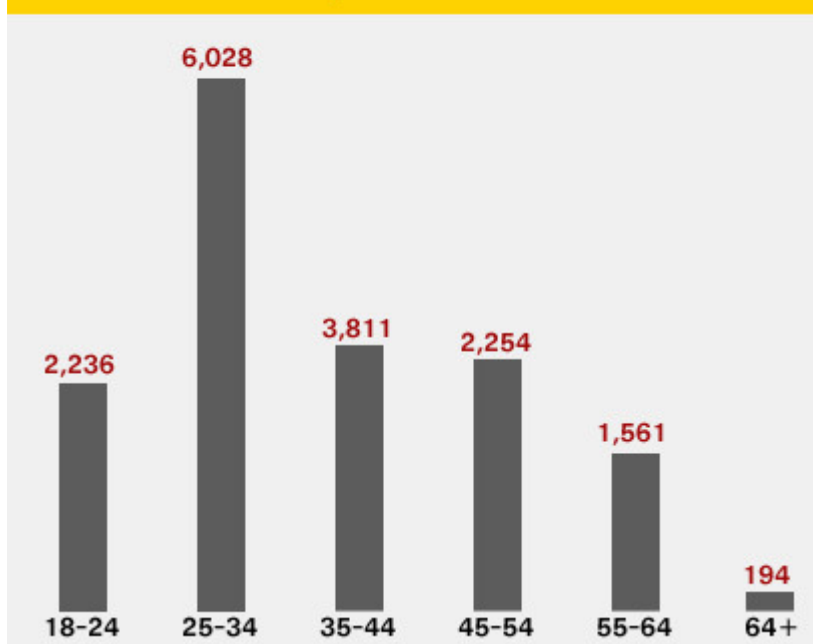
אל תפחד



תור בלשכה. מבט קדימה צילום: ירון ברנר

לחצו כאן להגדיל הטקסט

מפוטרי יולי בחלוקה לגילאים



המצב מחריף בקרב הצעירים

המצב הנוכחי קשה, אבל החדשות הרעות הן שיהיה רע יותר. ההאטה בשווקים באירופה וארה"ב תימשך ואיתה ההרעה במצב. יניב אורבך, קואצ'ר עסקי ומאמן מנהלים בארגונים, טוען כי יש לראות בפיטורים גם צומת להתחלה חדשה. "יש להתחבר לחוזק הטבעי שלנו, למנועים שמאפשרים לנו להגיע להישגים בחיים", הוא אומר. "צריך להגדיר מטרות ויעדים מדידים ולבנות תוכנית פעולה. רוב המפוטרים רואים את הפסקת המשכורת והפחדים הכלכליים, ונבלעים בשחור. יש לייצר ולחדד את החזון של תמונת הקריירה הרצויה בעוד חמש שנים".

כמו שכבר הבנתם, הרעיון הכללי הוא להמשיך קדימה, להניח לפיטורים ולחפש את הדרך האחרת לעלות עליה. "ההתעסקות בעבר מפחיתה את המוטיבציה לפעול. לאחר הגדרת מטרות ברורה, כמו השגת עבודה בתחום מסוים תוך כמה חודשים ועם שכר מוגדר. יש להגדיר משימות בעלות הגדרה אופרטיבית כמו להתקשר למישהו כדי להשיג משהו", אומר איליה לוק זילברמן, מאמן אישי ועסקי מחברת Incoaching. "יש למסגר מחדש תפיסות קיימות ולהפוך אותן ממבוססות חרדות למבוססות

על המציאות. הרבה מהפחדים אינם מציאותיים באמת, ואם אנו מבינים את התהליך הרגשי שמנחה אותנו אנו יכולים להשתחרר ממנו לחופשי".

אסור להתמודד לבד עם התחושות

הפחד והחששות משחקים תפקיד מרכזי ביום שאחרי הפיטורים. המומחים מסכימים כי יש לשתף כמה שיותר אנשים ברגשות, וליצור סביבה תומכת. "יש לרתום את בני המשפחה ולהסביר להם על התקופה הצפויה על כל המשתמע מכך כלכלית, ולבנות יחד את הדרך", אומר אורבך.

"אסור להתמודד לבד עם התחושות הקשות", מוסיפה גורה. "לגבי ילדים קטנים, זה מעט יותר מסובך. ניתן לומר להם שיש תקופות בהן עושים הפסקות בעבודה וזה זמני וחולף. הכי חשוב לא לפתוח את אתרי חיפוש העבודה למחרת הפיטורים ולהיכנס ללחץ. במידה שאני זכאי לדמי אבטלה, הרבה יותר חשוב קודם כל ללכת להירשם לקבלתם. חשוב להעסיק את עצמך - לעשות ספורט, לתקן דברים בבית, להיכנס לפורומים בהם ישנם נוספים דומים לך ולחלוק את הרגשות עימם".



לשכת תעסוקה. למהר ולהירשם לקבלת דמי אבטלה לפני הכל (צילום: מוטי קמחי)

אז מתי מתחילים לחפש מקום עבודה חדש? ברגע שמרגישים מוכנים, לא דקה קודם. "יש להגדיר בצורה ברורה מה רוצים ולחפש את המטרה בכל הערוצים האפשריים: גם באינטרנט, גם דרך חברות השמה וגם ליזום פניות למקומות בהם הייתי רוצה למצוא עבודה", אומרת גורה. "אפשר גם לפנות לחברים ולומר להם שאני מחפשת עבודה בתחום מסוים, ואם הם שומעים משהו שיגידו."

בנוסף, כדאי לפנות לאנשים שאיתם היו לי יחסי עבודה טובים במקומות אחרים ולומר להם גם שאני מחפשת עבודה. זו גם הזדמנות לחדש קשרים עסקיים מהעבר. חשוב מאוד לפתוח פתח לערוצי תקשורת וזרימת מידע רלוונטיים בין חברים בנושא, וכך גם לחזק את תחושת התמיכה מהקהילה".

[חדשות ב-SMS](#) - עדכונים מחדר החדשות של ynet ישירות לסלולרי שלכם.

תגיות: אבטלה | פיטורים
חזרה