جوزيف ليو | نشر في ٧ أبريل ٢٠٢٠,

ماذا لو جرى تسريحك من العمل؟ إليك 9 خطوات أساسية للتعامل مع الموقف

ترجمة وتحرير نون بوست

قبل بضعة أسابيع كان الوضع مستقرًا تمامًا في عملك، والآن مع تفشي فيروس كورونا وتأثيره المستمر والهائل على الاقتصاد، تصلك أخبار سيئة فجأة: لقد تم فصلك من العمل، لتبدأ في سؤال نفسك: "وماذا الآن؟".

إذا لم يكن التعامل مع جائحة عالمية أمرًا كافيًا، فكيف يمكنك أن تستعيد وضعك بعد نكسة مهنية في وقت يعاني فيه العالم أجمع من التوقف وتواجه صناعات كاملة الدمار بينما أوقفت الشركات توظيف أشخاص جدد، قد تبدو خياراتك الوظيفية قاتمة في تلك اللحظة، لكن ما زال بإمكانك اتخاذ عدة خطوات لتحسين فرصك للحصول على دورك التالي.

وثق علاقاتك

في وسط هذه الأزمة تصنع علاقاتك مع الآخرين فرقًا هائلًا، والآن هو الوقت المثالي لعقد اجتماعات مع زملائك لضمان تقوية الروابط المهنية التي بنيتها في هذه الأيام يمكنك إجراء محادثات فيديو بدلًا من الخروج للغداء، ويجب أن تستخدم ما تبقى من الوقت في عملك لتوضيح موقفك ومشاركة خططك

واكتشاف الطرق التي تستطيع أنت وعلاقاتك أن تساعدوا بها بعضكم البعض الآن أو في المستقبل.

خفض نفقاتك

نظرًا للظروف التي نواجهها مع فيروس كورونا فقد يستغرق الأمر وقتًا أطول من المعتاد للحصول على دورك التالي، لذا أنت بحاجة لشراء المزيد من الوقت بقدر الإمكان، وذلك بتخفيض أي نفقات اختيارية، هذا يعني إلغاء نفقات مثل الاشتراكات وخدمات البث والنفقات المتعلقة بأنشطة أصبحت محظورة أو مقيدة بسبب إجراءات التباعد الاجتماعي مثل عضوية صالة الألعاب الرياضية وإلغاء النفقات الباهظة للعطلات وتجنب طلب الطعام من الخارج قدر الإمكان.

ضع قائمة مهام للبحث عن وظيفة تتضمن تحديث سيرتك الذاتية وكتابة نموذج خطاب تقديم، وطلب توصيات من ملفك الشخصي على موقع لينكد إن

يعمل تقليل النفقات على تخفيف الضغط المالي، كما أنه يسمح لك بالبحث عن عمل جديد بقدر أقل من اليأس وقدر أكبر من الثقة.

اقبل ما حدث وتجاوز الأمر

قد تكون محبطًا أو غاضبًا لأن إقالتك من العمل كانت نتيجة لشيء خارج سيطرتك على الإطلاق، لكن القبول بما حدث يساعدك على الانتقال للخطوة التالية في أسرع وقت ممكن، لذا بدًلا من التفكير فيما كان يجب أن يحدث وما كان ينبغي أن تفعله، اصنع لنفسك خطة عمل جديدة.

ضع قائمة مهام للبحث عن وظيفة تتضمن تحديث سيرتك الذاتية وكتابة نموذج خطاب تقديم، وطلب توصيات من ملفك الشخصي على موقع لينكد إن، وتلميع حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي، والوصول إلى جهات اتصال مرتبطة بمجالك، والتدريب على إجابات مقابلات العمل، استخدم تلك الإرشادات لزيادة فرص حصولك على وظيفتك التالية.

تمسك بجميع إنجازاتك الحاليّة

تأكد من جمعك لكل إنجازاتك الرئيسية عندما تنتقل من عملك الحاليّ، سجل جميع الإنجازات البارزة في مستند حتى تستطيع تحويلها إلى نقاط في سيرتك الذاتية بعد ذلك، تأكد من تحديث سيرتك الذاتية حتى تكون جاهزة للإرسال عندما تلوح فرصة في الأفق، وحان الوقت لطلب خطاب توصية من مديرك السابق لإرفاقه مع ملفك الشخصي على موقع لينكد إن.

أعد بناء علامتك التجارية الشخصية

وسط هذه الانتكاسة المهنية والأزمة العالمية، فإن استجابتك لما يحدث تكشف الكثير عنك، قد يبدو فصلك من العمل ضربة لسيرتك المهنية، لكن مواجهتك للشدائد والنكسات فرصة لإعادة تعريفك علامتك التجارية الشخصية.

ما الإجراءات التي ستتخذها بشكل استباقي للعودة مرة أخرى؟ وما المساهمات التي ستقدمها للمحتاجين؟ استخدم هذا الوقت كفرصة لتقوية مميزاتك مثل المثابرة والاستباقية والإيجابية التي قد تجذب إليك أصحاب العمل في المستقبل.

تأكد من قدرتك على سرد قصتك المهنية بوضوح خلال دقيقتين أو ثلاث عند تعرضك لسؤال "أخبرني عن نفسك".

فعلى سبيل المثال اكتشف طرقًا مبتكرة للوصول إلى أصحاب العمل المحتملين، أعد نشر مقالات على لينكد إن وميديوم التي تنقل مهاراتك واهتماماتك الأساسية، تجنب الحديث بسوء عن مديرك السابق

وركز على نقاط قوتك.

انعش "حديث المصعد"

عادة ما يتحدث الناس بدفاعية وسخرية وانعدام ثقة عند تفسيرهم لفصلهم من العمل، أفضل طريقة للتخلص من ذلك هو القبول بحقيقة الأمر وأنه لم يحدث نتيجة لأفعالك، استغل هذا الوقت لتذكير نفسك بإنجازاتك الرئيسية ومهاراتك ونقاط قوتك التي تنوي تقديمها في عملك القادم.

عند تلك النقطة اكتب ما ستقوله تمامًا عندما يسألك الناس عما حدث، وبذلك تستطيع أن تتحدث بصدق عن ذلك مع التركيز على المستقبل، تأكد من قدرتك على سرد قصتك المهنية بوضوح خلال دقيقتين أو ثلاث عند تعرضك لسؤال "أخبرني عن نفسك".

ابدأ حديثك بنظرة عامة على الفصول الرئيسية في مهنتك يتبعها مخلص لأهدافك وخبراتك وإنجازاتك وتحولاتك في كل فصل من تلك الفصول، بعد ذلك اختم حديثك بمواصفات الوظيفة التي تسعى إليها ولماذا تبدو هذه الشركة وهذا الدور مناسبًا لك، بهذا الملخص القصير يمكنك أن تبدو محترفًا عندما يسأل أحدهم عن تاريخك في العمل.

انشر خبر فصلك من العمل

يتضمن هذا الأمر تنحية كبريائك جانبًا، لكن نشرك لخبر فصلك من العمل يساعد في فتح الأبواب أمامك كأن يصل إليك أحدهم للحديث عن عمل أو يقدم لك أحدهم معلومات عن فرصة عمل، لكن تأكد قبل أن تقوم بذلك أنك أوضحت الدور الذي يمكن أن تؤديه وأن الملخص القصير عن عملك جاهز تمامًا.

مع الظروف الحاليّة ستحتاج لأن تفعل ذلك بدقة وحرص حتى لا تبدو أنانيًا، وضع في اعتبارك أن أي شخص تتواصل معه قد يكون متأثرًا بالفيروس بشكل مباشر، لذا كن واضحًا بشأن تفهمك للوضع الحاليّ والضغوط التي يتعرض لها الجميع.

في بعض الأحيان قد يكون إدراك صعوبة أمر ما يبعث على الراحة عندما لا تسير حياتك ومهنتك كما تتوقع

تجنب الإلحاح في وقت يتعامل فيه جميع الناس مع معاناتهم الخاصة وأولياتهم، وبالطبع كن مهذبًا ومتفهمًا إذا لم يجد الناس وقتًا للرد عليك.

ابدأ بصنع شبكة افتراضية

مع تعرض الكثير من المدن للإغلاق الآن، ربما لن تستطيع حضور أحداث التواصل الشخصي أو دعوة أحدهم لتناول القهوة، لكن ما زال بإمكانك التواصل بفعالية، فالأشخاص الذين يعملون من المنزل أكثر انفتاحًا للحديث مع الآخرين لأنهم يتوقون للتواصل البشري.

قم بإعداد مقابلات افتراضية على منصات التواصل على الإنترنت مثل زووم وسكايب، وانضم للندوات المتزايدة على الإنترنت ومعارض العمل الافتراضية والاجتماعات الافتراضية لصنع روابط مهنية مع الآخرين من مكتبك المنزلي.

ابحث عن مصدر للدعم

يمتلئ العالم بالشك الآن وكل من أعرفهم غير واثقين بشأن المستقبل وبشأن وظائفهم أو حتى بشأن أحبابهم، عادة ما تكون العودة مرة أخرى بعد الفصل من العمل أمرًا مرهقًا، أما العودة للمسار وسط هذه الجائحة فهو أكثر إرهاقًا.

لمواجهة ذلك يجب أن تجد مصدرًا للدعم لمساعدتك خلال تلك الفترة العصيبة من حياتك المهنية،

هذا يعني ضمان اهتمامك بصحتك ونفسك والعثور على مصدر للإلهام من خلال الكتب أو التسجيلات الصوتية أو حتى المصادر المهنية.

بالنسبة لي كنت أحصل على الإلهام من محادثات "TEDx" عن التحول المهني أو التسجيلات الصوتية التي تذكرني بكيفية تمكن أكثر الناس نجاحًا من التغلب على الضغوط في رحلة العمل، إن الاعتراف بتلك الفترة قد يكون من أصعب الأوقات في حياتك المهنية.

في بعض الأحيان قد يكون إدراك صعوبة أمر ما يبعث على الراحة عندما لا تسير حياتك ومهنتك كما تتوقع، لذا يجب أن تتدرك أن الأمر يشبه المارثون وليس مجرد عدو سريع.

باتباع تلك التوصيات قد لا تجد نجاحًا فوريًا، لكن مع بذل الجهد الكافي، ستتمكن بالتأكيد من الوصول إلى شيء جديد رغم هذه الأوقات الصعبة.

المصدر: فاست كومباني

رابط المقال: https://www.noonpost.com/36601/