

Как не отчаяться при поиске работы:

Поиск новой работы — непростой этап в жизни любого человека. Кого-то он пугает, а кому-то, наоборот, дарит предвкушение новых возможностей и изменений. Опрос, который провела рекрутинговая компания Head Hunter, показал, что 52% россиян при поиске работы испытывают тревожные и порой даже негативные эмоции. Чаще всего это бывает связано с предыдущим неудачным опытом, чувством неуверенности в себе либо пониженной самооценкой, страхом перед будущим. О том, как справиться со стрессом и сохранять спокойствие при поиске подходящей вакансии, рассказали эксперты флагманского центра занятости населения «Моя работа».

1. Разделите процесс поиска работы на несколько этапов

Если масштабную цель разбивать на небольшие шаги, будет легче прийти к желаемому результату. То же самое правило действует и при поиске работы. Поэтому сначала определите для себя, в какой именно области вы хотите работать. Далее пропишите желаемые варианты вакансий. После этого подумайте, какие факторы при выборе нового места работы наиболее важны для вас: транспортная доступность, возможность работать удаленно, наличие в офисе доступной среды и т. д. Такой подход позволит сделать поиск работы организованным и планомерным, снизить уровень тревожности и волнения.

2. Подготовьтесь к собеседованию заранее

Многие люди испытывают стресс именно перед личной встречей с работодателем. Для большей уверенности в себе вам необходимо узнать, как обычно проходят собеседования в компании, продумать варианты ответов на возможные вопросы, в том числе каверзные. Владение необходимой информацией перед собеседованием не только поможет успокоиться, но и покажет вас рекрутеру с хорошей стороны.

3. Положительно относитесь к процессу поиска работы и возможным отказам

Опасаясь отказа или оправдывая нежелание быть навязчивым, соискатели боятся не столько собеседований, сколько самых первых этапов поиска: отправки своего резюме и звонка работодателю. Кандидату важно понимать, что зачастую работодатель не меньше, а то и больше него заинтересован в том, чтобы скорее закрыть вакансию. Но даже неудачное собеседование — это новый опыт общения с представителем работодателя, возможность изучения рынка труда своей профессии и его требований.

4. Научитесь расслабляться

Запас стрессоустойчивости необходимо восполнять. Для улучшения настроения и укрепления нервной системы рекомендуется ввести в ежедневный график «часы заботы о себе». В это время можно медитировать, слушать успокаивающую музыку, читать, принимать ванну. Для максимального расслабления в «часы заботы» лучше отказаться от просмотра телевизора, новостных лент в социальных сетях и выключить уведомления гаджетов — эти факторы являются одними из самых мощных триггеров, аккумулирующих стресс.

5. Выпускайте накопившийся «пар»

В обществе не принято показывать свои негативные эмоции окружающим, но это не означает, что их нужно подавлять. Наоборот, долго скрывааемый негатив имеет свойство накапливаться и держит организм в перманентном стрессовом состоянии. Обязательно найдите свой личный конструктивный способ выпустить переживания

наружу: спорт, прогулки, вдохновляющая или успокаивающая музыка. И, конечно, самое главное: если вы входите в дискуссию или отстаиваете свою точку зрения, делайте это, опираясь на факты и аргументы, а не на эмоции. Это позволит не только найти решения проблемы или прийти к консенсусу быстрее, но и сохранит нервные клетки.

6. Займите себя максимально

Ожидание становится мучительно долгим, когда у человека появляется слишком много свободного времени на саморефлексию. Находясь в поиске работы, используйте свободное время с максимальной пользой для саморазвития. Поверьте, когда вы будете заняты и вовлечены в какую-либо деятельность, у вас не будет времени на необоснованную тревогу. Возможно, вы давно хотели подтянуть свой уровень английского, прочесть пару профессиональных книг или посетить онлайн-курсы повышения квалификации.

Для эффективного прохождения собеседования и успешного устройства на работу центр занятости со следующей недели запускает для соискателей программу онлайн-тренингов. Карьерные эксперты «Моей работы» проведут мастер-классы в режиме онлайн по темам: «Поиск работы: составляющие успеха», «Личная эффективность и самопрезентация на рынке труда», «Резюме — визитная карточка соискателя», «Топ-10 вопросов на собеседовании».

В повседневной жизни большого мегаполиса сложно вовсе избежать проблем и небольших трудностей. Поэтому важно научиться не только их решать, но и минимизировать панику и уровень стресса. Не позволяйте негативным эмоциям управлять вами, постепенно развивайте свою стрессоустойчивость. И тогда вы с легкостью будете проходить через любые жизненные ситуации, в том числе при поиске работы!