

## • Психологическая поддержка для тех, кто в поисках работы



Как правило, безработный человек, находящийся в длительном [поиске работы](#), впадает в депрессию, находится в угнетенном состоянии, проявляет ко всему недоверие и безразличие к дальнейшей жизни. Он начинает чувствовать собственную ненужность в обществе.

К сожалению, обращение к близким за поддержкой не всегда оказывает нужный эффект. Ведь одного желания помочь чаще всего бывает недостаточно. Советы, которые дают нам друзья и знакомые бывают абсолютно бессильны в тех случаях, когда просто необходима профессиональная помощь специалистов. Психологи-профконсультанты центра занятости населения в такой ситуации могут помочь.

При оказании услуги по психологической поддержке специалисты уделяют особое внимание молодым людям до 30 лет; инвалидам, многодетным родителям и другим категориям граждан, испытывающим трудности в поиске работы; людям, уволенным в связи с ликвидацией организации или сокращением штата работников предприятия; гражданам, стремящимся возобновить трудовую деятельность после длительного перерыва.

### **Профессиональная помощь для веры в свои силы**

Специалисты центров занятости населения проводят индивидуальные психологические консультации для углублённой проработки психологических проблем, имеющих у безработных. Для каждого обратившегося составляется индивидуальный план работы по психологической поддержке, индивидуально подбираются психологические упражнения и специальная литература. Например, были организованы индивидуальные тренинги для граждан, испытывающих трудности в [поиске работы](#). На тренингах использовался метод «активного слушания», направленный на формирование уверенного и устойчивого поведения, повышение самооценки. В ходе индивидуальных консультаций использовались тренинги и упражнения «Мои внутренние ресурсы», «Работа над самооценкой», «Самоанализ».