

E QUANDO CHEGA O DESEMPREGO?



Organização e disciplina: veja como começar.

Cortar gastos e saber como lidar com as dívidas assumidas são os primeiros passos para sua organização pessoal.

Quem já recebeu a (má) notícia, está desempregado, com contas a pagar e sem nenhuma perspectiva de encontrar uma nova colocação em curto espaço de tempo? A primeira lição é não entrar em pânico e tentar se organizar do ponto de vista pessoal e financeiro. O trabalhador, que conta com o salário para sustentar a família, obviamente tem motivos para se preocupar ao ser demitido. Mas o desespero não é bom conselheiro e atitudes intempestivas só vão agravar a crise. Colocar a cabeça no lugar, compartilhar a situação com a família e começar a fazer as contas são os primeiros passos para encarar o momento.

Os especialistas da Serasa Experian organizaram um roteiro prático - avaliado pelo CATe (Centro de Apoio ao Trabalho e Empreendedorismo), da prefeitura de São Paulo – para auxiliar as pessoas em condição de desemprego:

**1**

Mantenha a calma

Lembre-se de que a dificuldade tende a ser provisória e entrar em depressão ou em desespero só vai agravar o problema. Mantenha o autocontrole. Em casos extremos pode ser necessário buscar ajuda médica ou psicológica.

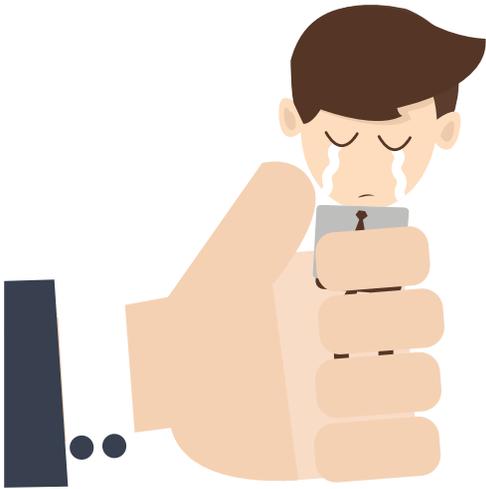
2

Seja sincero com sua família

Algumas pessoas escondem o desemprego de familiares e amigos, mas isso não deve ser feito.

Ao contrário: é o momento de abrir o jogo porque o desempregado precisará de apoio emocional e da contribuição de todos os moradores da casa no corte de gastos. Os amigos também devem ser informados porque podem oferecer apoio moral e contribuir com indicações de vagas.

Primeiros passos



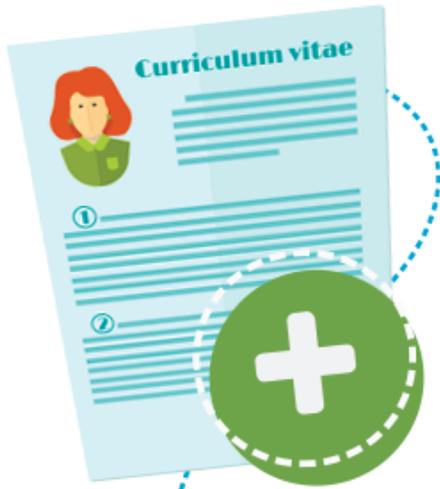
3

Não fale mal da empresa/patrão que o demitiu

É comum as pessoas extravasarem o sentimento de raiva ou frustração após serem demitidas, falando mal da ex-empresa ou do ex-patrão em redes sociais e mesmo entre amigos. Essa atitude não é aconselhável mesmo que você tenha motivos para tal. Lembre-se de que o mundo está globalizado e um novo patrão pode não aceitar um funcionário falastrão. Isso está longe de ser uma boa referência para seu futuro emprego. Contenha-se.



Pare e reflita



1

Avalie seu desempenho

Este também é o momento de pensar sobre sua carreira: por que você foi demitido? Seu desempenho ficou a desejar? Em quais aspectos você pode incrementar seu currículo?

2

Identifique seus pontos fracos

Admita que você tem habilidades, mas também tem pontos a serem melhorados. Quando o que está faltando são habilidades técnicas ou conhecimento, cursos de reciclagem profissional são uma saída. Porém, se o problema identificado for comportamental, faça uma autoanálise e tente mudar suas atitudes.

3

Redesenhar sua carreira

Talvez suas habilidades estejam em desconformidade com o mercado de trabalho atual e profissionais com o seu perfil não sejam mais tão procurados. Pesquise para saber como redesenhar sua carreira dentro da mesma área de atuação.

4

Atualize seu currículo

Procure se informar sobre como os profissionais de sua área estão se apresentando ao mercado e recicle seu currículo de acordo com esses parâmetros.

5

A procura de emprego deve ser diária

Procurar emprego dá "trabalho". É uma atividade diária, que requer empenho e paciência. Pesquise em todos os canais: internet, jornais, redes sociais e não deixe de praticar o networking, mantendo contato com colegas de profissão e amigos em geral. Informe-se sobre companhias em expansão que buscam profissionais com as suas características e apresente-se a elas.



Pare e reflita

6

Flexibilidade

É importante manter o foco no emprego ideal, buscando uma oportunidade que se encaixe com seu perfil profissional e com suas aspirações, mas esteja aberto para uma eventual mudança de área e até para executar uma função abaixo de suas qualificações e rendimentos; esse pode ser um ponto de partida em uma empresa onde haja chance de ascensão. Um emprego em outra cidade, que requeira um deslocamento diário, ou até uma mudança de endereço também devem ser considerados.

7

Negócio próprio

Às vezes o desemprego mostra-se como um caminho para o empreendedorismo. Veja se não é o momento de colocar em prática aquela ideia ou projeto sonhado e abrir um negócio próprio. Analise essa possibilidade com cuidado, buscando informações de mercado e minimizando as chances de não ser bem sucedido.



Convivendo com o desemprego



1

Recicle-se

Aproveite o tempo livre para desenvolver habilidades que irão agregar valor ao currículo. Aulas gratuitas de idiomas pela internet ou um curso em sua área de atuação são algumas alternativas.

2

Mantenha-se informado

O jornal e a internet devem ser lidos além das páginas de classificados. Busque se informar sobre política, economia e outros assuntos possíveis de serem abordados em uma entrevista de emprego. Muitas empresas valorizam um profissional que tenha conhecimentos gerais e esse pode ser seu diferencial ao disputar uma vaga.

3

Faça “bicos”

Desenvolver atividades rentáveis é uma opção para conseguir dinheiro e ocupar a mente nessa fase. Veja quais são suas habilidades e aproveite o tempo livre para ser produtivo. Cozinhar para fora, criação de bijuterias, artesanato, costura e pequenos consertos que podem ser feitos em casa são alguns exemplos.

4

Atividade voluntária

Pratique a responsabilidade social e busque uma instituição que aceite voluntários com seu perfil. Além da satisfação de ajudar as pessoas, essa atividade é valorizada por grande parte das empresas ao contratar um funcionário. Mas não esqueça: o voluntariado é uma atividade séria, que exige disciplina e dedicação. Apenas se candidate se você tiver intenção de cumprir todas as regras.

Convivendo com o desemprego_____



5

Corpo são e mente sã

A prática de exercícios físicos ajuda a manter a mente saudável. Caso não esteja acostumado com práticas esportivas e o momento não seja propício para pagar uma academia, faça caminhadas, vá até um parque próximo de casa ou procure centros esportivos públicos que ofereçam atividades gratuitas.

6

Vida social

Esse não é o momento de se esconder do mundo. Ao contrário: gerencie seu tempo e aproveite para visitar amigos, levar os filhos à escola, telefonar para parentes e conhecidos. Essas tarefas preenchem seu dia e mantêm você em contato com as pessoas. Muitas oportunidades profissionais aparecem de onde menos se espera.