



6 priežastys, kurios
padės suprasti, kad jau
laikas keisti darbą

Giedrezen

Darbo pakeitimas nėra lengvas procesas.

Ar dabar pats tinkamiausias laikas? Ar ne per greitai? Kaip išeiti, kad tiltai nebūtų sudeginti? O gal vis tik likti ir pabandyti pakeisti situaciją? O jeigu išeisiu ir ekonominė krizė įsibėgės? Ar šiuo metu yra protinga ieškoti naujų galimybių?

Nors kiekvieno situacija yra skirtinga, paprastai labai panašios aplinkybės darbe uždega raudonos šviesos signalą ir pastūmėja pasirinkti, ar būtent šiuo metu yra prasmė keisti darbą. Kartais net nereikia galvoti ir pergaltoti savo sprendimo ilgai ir skausmingai, o tiesiog nuspręsti judėti į priekį.

PASTEBĖJIMAS :)

Žinau, kad abejonės atsiranda dėl noro jaustis stabiliai, saugiai. Ir dėl baimės: "O jei bus dar blogiau?". Tačiau tokių klaidų, kurios "nužudytų" jūsų karjerą nėra. Jei yra naujos patirtys, tai yra ir augimo galimybės. Išlaisvinkite save nuo būtinybės būti tobulam savo karjeros kelyje, geriau pradėkite pagaliau valdyti savo karjerą ir padarykite sąmoningą žingsnį.

TAIGI,

Štai 6 priežastys, kurios padės suprasti, ar jau atėjo metas keisti darbą.

#1 DAUGIAU NEI 6 MĖNESIUS DARBE JAUČIATĖS BLOGAI, TIESIOG BLOGAI

Net jei įmonėje dirbate daugybę metų ir anksčiau viskas buvo gerai, situacija gali keistis. Visos organizacijos pergyvena tam tikras stadijas. Kartais jos gyvena pakilime, kartais ateina sudėtingi laikai. Kartais keičiasi vadovai, kurie palaiko vienokią ar kitokią darbo kultūrą. Kartais jūs tiesiog pasiekiate savo galimybių įmonėje ribas ir neturite kur augti. Visi šie dalykai gali sukelti įtampą ir priversti jus jaudintis: "Ar tai jau tas laikas? Ar aš turiu alternatyvų?"

Šešių mėnesių laikotarpis yra pakankamas laikas suprasti, ar tai jau užsitęsusi problema darbe, ar tik pereinamasis laikotarpis jums, jūsų komandai ar įmonei. Jei per šešis mėnesius situacija visiškai nesikeičia, tai ženklas, kad galite pradėti ieškoti kitų galimybių dar iki to, kol jus apims desperacija arba neapykanta.

Paklauskite savęs:

"Kiek laiko rytais atsikėlus ir pagalvojus apie darbą, man darosi bloga?"

#2 DARBAS NEIGIAMAI VEIKIA JŪSŲ SVEIKATĄ

Tuo metu, kai atrodo buvau pasiekusi aukščiausią savo karjeros tašką ir dirbau vadovaujantį darbą vienoje didžiausių Lietuvos kompanijų, joje prasidėjo pokyčiai. Buvo momentų, kai viskas atrodė beprasmiška, kad ir kiek pastangų į savo darbą įdėtum. Nuolatinė įtampa ir nežinia, kas bus rytoj atsiliepė sveikatai, fizinei ir emocinei būsenai. Žinoma, mes niekur nerasime darbo, kur nebus jokio streso, tačiau tikrai yra daugybė vietų, kur darbo aplinka yra sveikesnė nei kitur.

Tuo metu pradėjau jausti nepaaiškinamus skausmus tose kūno vietose, kur anksčiau per gyvenimą niekada neskaudėjo. Žinote, kokios mintys užvaldo mūsų protą tokiais momentais? Kai nuėjau pas gydytoją, atlikęs tyrimus jis pasakė, kad tai nervų šaknelių uždegimai, kurie gali turėti ir rimtesnių pasekmių. "Raminkitės...". Tad jei negali pakeisti aplinkos, kurioje nuolat jauti įtampą arba tokioj aplinkoj negali nusiraminti, jau yra priežastis A) mesti viską ir išvažiuoti į kelionę aplink pasaulį arba (kiek rimčiau) B) ieškoti kitų galimybių.

Man nesvarbu, kokį darbą jūs dirbate - nei vienas darbas nėra vertas jūsų sveikatos. Ir nesigėdykite, jei gyvenime turite kitų prioritetų nei darbas.

Paklauskite savęs:

"Ar aš ne per daug dėmesio skiriu savo darbui? Ar mano darbas daro neigiamą įtaką kitoms gyvenimo sritims ar ne?"

#3 JUMS KYLA NORAS NUO KAŽKO PABĖGTI

Nesu šalininkė tokios situacijos, kai darbas keičiamas staigiai ir neapgalvojus, kad tik pabėgti nuo esamos situacijos. Tokia desperacija nėra naudinga ir nepadedą priimti gerų sprendimų savo karjeros kelyje. Jei jaučiatės būtent taip, pirmiausia nuraminkite savo emocijas ir nepriiminkite sprendimų, kurie nuvers jūsų karjeros traukinį nuo bėgių, nors ir neilgam laikotarpiui.

Taigi, jei galvojate apie karjeros pokytį, įsitikinkite, kad darote tai, kas reikalinga, jog tas pokytis būtų jums strategiškai naudingas. Tai yra, kad darote tai su aiškiu tikslu ir kad jis turės ilgalaikės naudos jūsų gyvenime. O ne tik bėgimą nuo blogos patirties...

Jeigu jaučiate, kad darote sąmoningus žingsnius gerindami savo karjeros galimybes, tuomet tai tikrai yra pats tinkamiausias laikas pakeisti darbą.

Paklauskite savęs:

“Ar aš strategiškai mąstau apie savo karjerą (ar žinau, kodėl aš noriu vieno, o nenoriu kito?)” ar tiesiog reaguuju į situaciją?”

#4 JUMS TAIP IR NEPASIŪLĖ PAAUKŠTINIMO AR KITŲ PAREIGŲ, NORS TOKIŲ GALIMYBIŲ ĮMONĖJE BUVO

Ar esate patyrę deginantį nusivylimo jausmą, kai įvykus pokyčiams įmonės struktūroje arba vienam iš kolegų dėl tam tikrų priežasčių palikus darbą, atsilaisvina trokštama darbo pozicija. Jūs jaučiatės daugiau nei pasiruošęs imtis atsakomybės, bet ji pasiūloma kitam. Taip gali atsitikti ir tai nėra tragedija. Jei vadovas suteikia jums grįžtamąjį ryšį. Jei jūs paklausiate, o jis atsako, ką dar turite padaryti, kad galėtumėte pretenduoti į norimą poziciją.

Tačiau jei situacija kartojasi, o jums nėra suteikiamas objektyvus grįžtamasis ryšys, tikėtis pokyčio yra sudėtinga. Nesvarbu, kokios priežastys lemia tokią situaciją, - “savų” protegavimo kultūra ar pastebėjimas tų, kurie sugeba įtikti vadovui, - jei jaučiate, kad padarėte viską, tačiau liekate nepastebėtas ir neįvertintas, geriau negaiškite laiko.

Jūs tikrai nusipelnėte pagarbos ir įvertinimo ir tokia darbo vieta, kur tai turėsite, tikrai yra. Be to, viduje rusenančios nuoskaudos tikrai nepadedą jums mėgautis darbu ir rodyti geriausius

rezultatus. O tai dar labiau mažina tikimybę būti paaukštintam. Tad negaiškite brangaus laiko ir pradėkite dairytis pozicijos, kurios esate vertas.

Neatiduokite savo karjeros darbdaviui į rankas. Jei jau atėjo momentas, kad negaunate savo profesiniam augimui to, ko norite, pradėkite ieškoti naujų galimybių.

Paklauskite savęs:

Kaip aš įsivaizduoju savo karjerą po dviejų, penkių, dešimt metų? Ar aš esu teisingame kelyje, kad tai pasiekčiau?

#5 JUMS NEMOKA TIEK, KIEK ESATE VERTI

Ar šiuo metu patiriate tą ramybės neduodantį jausmą, kad gaunate mažesnę atlyginimą nei rinkoje ar mažesnę už tą, kuri gauna kolegos, dirbantys tą patį darbą? Jeigu taip ir yra, tai yra momentas pradėti ieškotis darbo kitur, ypač, jei apie tai jau ne kartą kalbėjotės su vadovu, tačiau niekas nesikeičia.

Jei darbas ir įmonė jums labai patinka, galite dar kartą pabandyti aptarti su vadovu būdus, ką reikėtų dar padaryti, kad atlyginimas būtų padidintas. Tokių variantų tikrai galima atrasti. Siūlykite pats, nelaukite kol kažkas bakstelės pirštu

Tačiau jei vadovas nesileidžia į kalbas ir nuolat "atsimušinėja", nėra klausimo, laikas dairytis kito darbo.

Net jei įmonėje kasmet peržiūrimi atlyginimai ir visiems darbuotojams pakeliami tam tikru procentu, jei jūsų bazinė alga nesikeis, jūs nuolat prarasite pinigus, kuriuos galėtumėte uždirbti.

Paprasta. Jūs nusipelnėte adekvataus atlyginimo už savo darbą. Ir taškas.

*Paklauskite savęs:
“Kiek aš noriu uždirbti? Kokie atlyginimai
mokami darbuotojams mano pozicijoje
rinkoje? Koks yra skirtumas?”*

#6 JŪS NERIMAUJATE: “AŠ ESU PAKANKAMAI LAIMINGAS, BET AR AŠ ESU VERTINAMAS?”

Jei jūs nepaleidžia ramybės neduodanti mintis, kad kažkur kitur jūs laukia žymiai daugiau galimybių ir apie tai galvojate jau ilgą laiką, - ko gero reikėtų nukrapštyti tą šašą... Kas blogiausio gali atsitikti, jei vis dėl to būsite smalsus ir pasiieškosite naujų galimybių? Nieko. Jūs tik neišvengiamai išsiaiškinsite, ko iš tiesų norite, kas jums yra prieinama ir suvoksite, kad galimybių yra daugybė. Ribos yra tik mūsų mintyse, o ne aplinkui mus.

Jeigu paslapčia vis pagalvojate, kad būtų įdomu atversti naują lapą savo karjereje, būtent dabar yra PUIKUS laikas atnaujinti savo ryšius, susidėlioti planą ir pasitelkti į pagalbą specialistą, kuris padės jums šiame etape.

*Paklauskite savęs:
“Kokios yra mano stiprybės? Ar aš išnaudoju
visą savo potencialą šiame etape? Kas mane
įkvepia?”*

Peržvelkite, kaip atsakėte į pateiktus klausimus.

Jeigu nors viena ar daugiau priežasčių atitinka jūsų situaciją, tai jau yra pakankamai rimta priežastis pradėti keisti padėtį ir gal net ieškoti naujo darbo.

Taip, tai nėra labai paprasta. Pasikeitimai gali gąsdinti. Yra daugybė "o jeigu...", ypač galvojant apie karjeros reikalus.

Tačiau turėtumėte atsiminti, kad jums nereikia priimti sprendimo dėl naujo darbo ar apsispręsti dėl naujo pasiūlymo jau rytoj. Jūs tik priimate sprendimą, kad esate vertas ypatingos karjeros, kai galėsite tiesiog sužydėti!

Tikiu jumis,

Giedrė