

FUI DEMITIDO! E AGORA?

escrito por Triada



Não é nada fácil encarar uma demissão, ainda mais quando somos pegos totalmente de surpresa. Mas não precisa ser o fim do mundo. Veja agora como seguir em frente de forma positiva e reverter a situação a seu favor.

Texto • Redação 

As explicações do seu chefe sobre sua demissão se perdem em meio ao turbilhão de pensamentos que lhe tomam a mente. De volta à sua mesa, ela percebe olhares de piedade dos seus colegas, mas firme, mantém a pose de tranquilidade para depois desmoronar sozinha em casa.

Quem nunca viu ou já sentiu na própria pele uma situação semelhante que atire o primeiro crachá. Tanto assim que os dados não mentem. Segundo pesquisas realizadas em outubro de 2006 pela Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (SEADE) cerca de 1,478 milhão de pessoas estão desempregadas na região metropolitana de São Paulo. Com esta realidade, é fácil entrar em pânico só de pensar em fazer parte desta estatística. Mas antes de se desesperar, vale ressaltar que sai ganhando quem consegue analisar de forma racional suas possibilidades, não se deixa abater e luta por uma recolocação no mercado mantendo o pensamento positivo.

Começar de novo

Independente do que tenha motivado sua demissão, se por um erro seu, um equívoco da empresa ou simplesmente por uma questão de corte de custo, vale sim analisar o que aconteceu para não deve ficar remoendo e nutrindo sentimentos de raiva ou rancor. Se se sentir à vontade, pergunte ao seu chefe o que de fato o levou a tomar esta decisão, tente levar uma conversa calma, sem demonstrar desespero.

Daniela Fernandes de Alvarenga, psicóloga, especializada em Recursos Humanos pela FAAP e Coordenadora de Recrutamento e Seleção do Grupo Catho afirma que na hora em que é comunicada a demissão, a pessoa não deve fazer escândalos. “Muitas vezes o profissional pode achar que é a melhor saída, mas logo depois vem o arrependimento, e, além disso, já vi casos de a empresa precisar demitir por redução de custo e na primeira oportunidade que tiver já recontratar o ex-colaborador”, aponta Daniela.

Depois da tempestade

- É importante não se deixar envolver pelo negativismo. Bom humor é sinônimo de convívio agradável. Quanto mais as pessoas lembrarem de você pela companhia agradável, maior as chances de lembrarem de você quando souberem de uma vaga.
- Mantenha uma boa rede de relacionamentos, cultive o contato com ex-colegas de trabalho e até mesmo antigos colegas de faculdade, isto é essencial para ficar interado do meio e para saber das oportunidades.
- Tudo bem pegar uns dois dias de descanso depois do fatídico anúncio, mas controle a vontade de tirar férias antes de procurar emprego, mantenha seu currículo atualizado e faça contato com as pessoas deixando claro que você está disponível.

- A internet é um ótima aliada, pois além de facilitar o contato com as pessoas, por meio dela você pode cadastrar seu currículo em sites de recolocação.
- Avalie sua situação financeira de forma realista. Faça os cálculos de quanto tempo conseguirá se sustentar, corte os supérfluos, mas cuidado para isso não virar neurose. Tente reduzir cerca de 20% de seus gastos mensais.
- Controle a ansiedade, ela é inimiga tanto da clareza de pensamento quanto de sua boa apresentação em entrevistas de emprego. Demonstrar confiança e segurança é um fator determinante para superar esta fase.
- Cuide de sua aparência, afinal, você é o seu próprio cartão de visita. Além disso, este cuidado é capaz de melhorar a auto-estima e impulsionar mais sua motivação.
- Finalmente, acredite sempre em você, na sua capacidade de chegar onde deseja.