Ny-orienteringsfasen

I denne fase vil du få mulighed for sparring til din fremtidige arbejdssituation.

Der vil dukke spørgsmål op som:

- Hvad er situationen på arbejdsmarkedet?
- Hvad betyder min alder?
- Hvad betyder mit køn?
- Hvad er min uddannelse værd?
- Hvor meget ønsker jeg ar arbejde?
- Kan jeg få en ny start i et nyt arbejdsområde?
- Hvad med mine drømme?

Alle disse spørgsmål vil du få hjælp til at besvare gennem en genplaceringsproces (outplacement). Du vil få gode råd og anvisninger så du kommer i gang med en målrettet søgeproces.

Selvfølgelig vil den fratrædelsesordning virksomheden har givet, familiens leveomkostninger, formueforhold, etc. have indflydelse på din ro til at gennemføre mellemperioden, til i fred og ro at overveje de fremtidige muligheder.

Hvis økonomien er truende og familiens velfærd er i fare, vil det ofte være det vigtigste mål at få en fast indtægt igen. Omvendt, så er situationen en mulighed for at tænke over dit hidtidige arbejdsliv, lære af dette og vælge det næste job med omhu.

Resumé

Det er aldrig sjovt at få at vide, at man som medarbejder ikke er ønsket mere i virksomheden. Heller ikke, selv om du har vidst, hvad der ville komme. Vi mennesker kan bedst lide, at der er brug for os og at vi selv bestemmer, om vi skal skifte job.

Opsigelsen kommer altid ubelejligt. Der findes ikke gode tider for at give en opsigelse – kun dårlige.

Når du er kommet dig over chokket ved opsigelsen, med den handlingslammelse det kan medføre, udløses der ofte en portion energi. Denne energi kan imidlertid være negativt rettet, så de handlinger du foretager mhp. fremtidige jobmuligheder kan være direkte skadelige for de fremtidige muligheder.

Det er derfor vigtigt, at du vejledes til kun at udføre de mest nødvendige aktiviteter vedrørende søgning af et nyt job, indtil situationen er stabil og delvis afklaret.

Når du skal til at søge job, kontakte netværk ol. vil det være en klar fordel for dig, at situationen er gennemtænkt og målene er nogenlunde klare. Desuden vil en jobinterviewsituation blive væsentlig bedre, når vreden over opsigelsen er tæmmet og relationerne til "den tidligere virksomhed" er afklarede.

Du skal vide, at det ikke er nogen skam at blive opsagt. Dette sker hver dag. Og det kan ske for alle.

HowToWin

www.howtowin.dk
Tlf. 70 60 50 22

Kontorerne:
København (Søborg), Aarhus, Aalborg, Randers, Viborg, Middelfart og Roskilde

HowToWin

Opsagt

I dag kan der være mange årsager hos virksomheden til, at medarbejdere bliver fyret, sagt op, bliver overflødige eller overtallige.

De mest forekommende årsager til opsigelser er som følge af omstruktureringer og nedskæringer. En særlig variant er nedskæringer som følge af en fusion.

Uanset årsagen, så har virksomheden været gennem en forberedelsesproces, hvor ledelsen og de professionelle HR medarbejdere har fastlagt kriterierne for udvælgelsen af de medarbejdere, som skal opsiges.

Disse kriterier kan godt bygge på forhold hos medarbejderen selv, som f. eks. "rigtige kvalifikationer" eller "rigtig personlighed".

Uanset udvælgelseskriterierne, vil du som opsagt medarbejder, hvis det er sket helt uden forvarsler, ofte have et reaktionsmønster, der kan opdeles i 4 faser:

- **Chokfasen**
- **Reaktionsfasen**
- **Bearbejdningsfasen**
- **Ny-orienteringsfasen**

Den grad af reaktion, som du oplever, er bl.a. betinget af din identitet med jobbet, dine personlige egenskaber, herunder evner og parathed til at håndtere følelser og eventuelle erfaringer fra tidligere kriser og ikke mindst, hvordan du har fået opsigelsen.

I dette notat vil vi understrege, at langt de fleste mennesker, der opsiges, vil reagere på en eller anden måde.

Det er helt naturligt, men også helt individuelt hvor meget og over hvor lang tid.

Vi vil herefter kort beskrive de forskellige faser i den normale reaktion, således at denne viden kan støtte både dig og dine ledere i den første tid efter opsigelsen.

Chokfasen

Du vil i denne fase ofte være delvis handlingslammet. Situationen kan synes uvirkelig og du hører måske ikke alt hvad, der bliver sagt. Det vil sige, at du måske har behov for en gentagelse af den information, der blev givet i forbindelse med din opsigelse.

Hvad du kan gøre er følgende:

- Bliv så vidt muligt på arbejdspladsen, når opsigelsen er blevet givet.
- Bliv eventuelt resten af dagen, selv om du har mest lyst til at gå.
- Snak med dine kolleger, jo flere gange du får det fortalt, jo hurtigere får du det bearbejdet.
- Når du kommer hjem er det vigtigt, at du igen fortæller om hændelsen.

Chokfasen kan vare fra 2 timer til 3 uger afhængig af medspil, modspil og din egen tilstand.

Reaktionsfasen

Når det første chok er overvundet begynder reaktionsfasen, hvor du typisk erkender, at der nu vil ske forandringer. Den stress, som du oplever, kan være lige så kraftig, som den der kan opstå ved dødsfald i familien eller i forbindelse med ophør af et parforhold.

Stress og sorg kan få fysiske konsekvenser. Du kan føle smerter forskellige steder i musklerne. Hjertet banker måske i en anden og kraftigere rytme end sædvanligt. Det kan være svært at falde i søvn og maven kan reagere med uro og smerte.

På det mentale plan kan du måske være disponeret for aftagende selvtillid. Denne kan forsætte i en ond spiral, hvis ikke der er nogen, som hjælper med til at bryde ud af spiralen. Hvis du udvikler depression kan det være nødvendigt med professionel hjælp.

Du vil ofte, i denne fase, stille dig selv en stribe spørgsmål af typen:

- Hvorfor mig?
- Hvad siger vennerne?
- Hvad siger naboerne?
- Hvad med børnene?
- Hvad med økonomien?
- Osv.

Nogle medarbejdere kan selv arbejde sig ud af denne krise. Ofte kan fysiske aktiviteter, som udøvelse af sport eller hårde arbejdsopgaver, være en måde at få afløb for aggressionerne på.

Det er vigtigt at forstå, at krisen er en naturlig reaktion på den ubehagelige oplevelse det kan være, at blive opsagt.

Hvad du evt. kan gøre:

- Giv efter for dine følelser – også vreden.
- Tal med dine nære fra familien og vennekredsen om problemerne.
- Lad ikke dine børn gå i uvidenhed, de kan jo godt mærke, at ikke alt er, som det skal være eller plejer at være.
- Afreager fysisk.
- Undgå at overreagere ved at sætte huset til salg, sælge bilen eller andre hurtige beslutninger.

Det kan være en god ide, at du bliver på arbejdspladsen så længe det er muligt. Hvis ikke det er muligt, etabler da en arbejdsplads hjemme, hvorfra de efterfølgende aktiviteter kan tage deres udgangspunkt.

Reaktionsfasen kan vare fra 3 timer til 6 måneder.

Bearbejdningsfasen

I denne fase vil du så småt erkende og acceptere den situation, som du er havnet i. Der kan stadig være behov for nogle til at lytte og få inspiration fra.

I de tilfælde, hvor du har adgang til en person fra virksomhedens personaleafdeling, kan det være en rigtig god ide, at afholde en eller flere samtaler med denne person.

Formålet kan være, at få gentaget de forklaringer, der er på den gennemførte opsigelse. Men også for at få sparring vedrørende den situation du nu befinder dig i. Og endelig at få drøftet, hvordan du kan komme videre.

Dette kan eventuelt ske ved, at virksomheden indgår en aftale med en professionel konsulent, der arbejder med genplacering (outplacement) og/eller karriereudvikling.

Hvis din virksomhed aftaler den professionelle assistance, skal du hurtigst muligt tage kontakt til den pågældende konsulent, for en orienterende samtale.

En genplaceringsproces er et tæt samarbejde mellem dig og konsulenten, hvor processen giver hjælp til selvhjælp, til at finde helt rigtige job.