

# O que fazer assim que for demitido

---



## TENHA CALMA

A maioria das pessoas, quando demitida, começa desesperadamente a procurar novos empregos e responder solicitação de vagas. Fique atento: pesquisas indicam que menos de 10% das pessoas realmente consegue. Tire um tempo e coloque as ideias em ordem

Ser demitido é algo que causa muita revolta em qualquer ambiente de trabalho. É claro que o primeiro sentimento de alguém que é mandado embora é raiva e decepção, mas, apesar de parecer difícil, a melhor atitude é ter calma e não sair espalhando a notícia para todos a sua volta.

## PEÇA AJUDA

Peça ao seu chefe para retratar a sua saída publicamente como um pedido de demissão voluntário. Solicite serviços e seja agradavelmente persistente, e lembre o seu empregador que você é a pessoa que sustenta sua família. Não veja isso como algo negativo.

## NÃO ESPALHE

Em primeiro lugar, conte para seus amigos mais próximos. Muitas pessoas reagem a uma demissão com muita raiva e saem contando para todos aqueles que estão próximos. Se contenha, pois isso pode te ajudar com sua reputação.

## MAGINE UM NOVO FUTURO

O que você quer fazer daqui cinco anos? E daqui 15? E daqui 40? Estas são projeções necessárias e que além de motivarem, trazem uma clareza nas escolhas que você irá fazer.

## IDENTIFIQUE SUAS HABILIDADES

Tente escrever 25 qualidades e habilidades que você tem. Depois, coloque em ordem as que você mais gosta. Isso vai ajudar a clarear as ideias e também a segmentar melhor o mercado no qual você irá trabalhar.

## CORTE AS DESPESAS

Conserve sua poupança e faça uma lista de todos os seus gastos para assim conseguir se organizar melhor.

## CONTE UMA HISTÓRIA

Conte uma narrativa curta que fale sobre a sua demissão da maneira mais tranquila possível. Tente fazer isso de maneira impessoal e positiva. Isso transmite não só tranquilidade para quem está ouvindo, como também acalma quem está falando.

## ATUALIZE AS REDES SOCIAIS

Não se esqueça de atualizar seu Facebook e seu LinkedIn. Seja o mais específico possível sobre suas especificações e trabalhos anteriores. Acredite: hoje em dia, muitas propostas vêm por meio das redes sociais.

Fonte: <http://www.msn.com/pt-br/dinheiro/carreiraeducacao/o-que-fazer-assim-que-for-demitido/ss-BBiJUoU?ocid=mailsignoutmd#image=1>