

MD: Álláskereséskor, ahogy az élet minden szakaszában, nagyon fontos a mentális egészség megőrzése. Cikkünkben a Jooble szakértői véleményét fogjuk bemutatni, vagyis felsorolunk 7 olyan lépést, amelyek segíthetnek egyensúlyban maradni az elméddel, még egy megpróbáltató időszak alatt is.

Mentális egészség álláskereséskor: így maradj harmóniában az elméddel - a Jooble szakértői véleménye

A munkakeresés mentális kihívásokkal járhat. Az esetleges bizonytalanság vagy a hosszú várakozás a válaszokra/interjúkra könnyen kimeríthet. A Jooble szakértői szerint kulcsfontosságú, hogy a munkakeresés időszakában is ügyelj a mentális egészségre, hiszen csak egy stabil és kiegyensúlyozott lelkiállapotban tudsz fókuszált maradni. Ha jelenleg munkát keresel, válassz olyan platformokat, amelyek leegyszerűsítik ezt a megpróbáltató időszakot. Ilyen felülettel találkozhatsz az állás Győr linkre kattintva.

Ha pedig szeretnéd megismerni azt a 5 lépést, amik segíthetnek egyensúlyban maradni az elméddel akkor is, amikor a munkakeresés stresszel jár, olvasd el a cikket.



Jooble: Az álláskeresés hatása a mentális egészségre

A munkakeresés egyik leggyakoribb mentális hatása a megnövekedett stressz és szorongás. Biztosan te is voltál már hasonló helyzetben, és minél tovább húzódik az álláskeresés időszaka, sajnos annál inkább léphetnek elő a negatív hatásai. Ezért fontos, hogy minél hamarabb elkezdj foglalkozni a mentális egészségeddel - az élet minden területén.

7 lépés, amit a mentális egészségedért tehetsz munkakereséskor

Persze minden "lépés" egyéni, tehát nem biztos, hogy mindegyik fog nálad működni, viszont kiindulópontként nagyon hasznosak lehetnek a következők:

1. Állíts reális célokat

Az egyik legfontosabb lépés a mentális egészség megőrzéséhez a munkakeresés alatt, hogy reális célokat tűzz ki. Könnyen beleeshetsz abba a csapdába, hogy azonnali sikert vársz el és csalódsz, ha nem kapsz gyors eredményeket. Ebből kiindulva a Jooble szakértői szerint érdemes napi, heti és havi célokat kitűzni, amelyek segítenek struktúrát adni az álláskeresésnek. Például a napi célok közé tartozhat néhány új álláshirdetésre való jelentkezés, míg a heti cél lehet több interjú leszervezése vagy az önéletrajzod frissítése.

2. Alakíts ki egy napirendet, amit be tudsz tartani

Ha rendszertelenül keresel munkát, gyorsan eljuthatsz arra a pontra, hogy túl sok időt töltesz a gép előtt, ami mentálisan és fizikailag is fárasztó lehet. Ezért fontos, hogy legyen egy terv, amelyben a munkakeresés mellett helyet kap a pihenés, a mozgás, és olyan tevékenységek is, amik feltöltnek. A szociális kapcsolatok és az aktív időtöltés segítenek fenntartani az egyensúlyt, így jó, ha ezeknek a dolgoknak is helyet szorítasz a napirendedben.

3. Tarts rendszeres szüneteket

Bár az előző pontban említettük, viszont a mentális egészség kulcsa valóban a pihenés. Akármennyire szeretnél "minél hamarabb" munkát találni, azt javasoljuk, hogy ne félj szüneteket tartani, amikor úgy érzed, hogy a stressz eluralkodik rajtad. Sétálj egyet a friss levegőn, meditálj, vagy csak tölts időt a családdal, barátaiddal. Ezek a szünetek segítenek elkerülni a kiégést, és különösen feltölthet a fizikai aktivitás, hiszen csökkenti a stresszt és felfrissíti az agyat.



4. Ne felejtse el: nem a munkád tesz sikeressé

Álláskeresés során az önértékelés sérülhet, mert mindannyian néha hajlamosak vagyunk arra gondolni, hogy akkor vagyunk sikeresek, amikor “sikeres” munkánk van. Viszont ez nem így van. Mindig emlékeztess magad arra, hogy nem attól leszel értékes, amikor jó munkát szerzel. Már most is értékes vagy, és a bizonytalanság időszaka csak átmeneti.

5. Kérj segítséget, ha szükséges

Ha úgy érzed, hogy a munkakeresés túl nagy terhet rak rád, és a mentális egészséged komolyan veszélyben van, kérj segítséget. Legyen szó családról, barátokról vagy egy szakemberről - oszd meg valakivel, ami bánt! Sőt, ha másoknak beszélsz a munkakereséssel járó nehézségekről, az nekik is segíthet majd a jövőben, ha hasonló helyzetbe kerülnek.

6. Ünnepeld meg a kisebb sikereket is

A munkakeresés nem csak a végső célról – a munkába állásról – szól. Nagyon jót tehet a mentális egészségednek, ha a folyamat során is ünnepeled meg a kisebb sikereket. Egy jól sikerült interjú, egy pozitív visszajelzés vagy akár csak az önéletrajz tökéletesítése mind olyan dolgok, amelyek dicséretet érdemelnek. A Jooble szakértői szerint ez segíthet fenntartani a motivációt és nagyobb eséllyel kerülöd el a kiégést.

7. Légy türelmes és kitartó

Az álláskeresés időnként hosszú és kihívásokkal teli folyamat lehet. Próbáld meg türelmesnek maradni magaddal szemben, hiszen mindenki más és más ütemben találja meg

a megfelelő állást. Igen, a kitartás nem egy egyszerű dolog, viszont mindenképp szükség lesz rá. Ha pedig betartod a korábbi 6 pontot, akkor talán a kitartás is könnyebben fog sikerülni.

Akárhol is tartasz jelenleg, soha ne hanyagold a tested jelzéseit, és ha úgy érzed, hogy nehéz egyedül megbirkózni a problémákkal - kérj segítséget!