**Советы психолога – залог успешного трудоустройства**

Когда человек оказывается без работы, он практически всегда начинает чувствовать свою социальную ненужность, отверженность и даже некую неполноценность. Здесь присутствует своего рода заколдованный круг: депрессия вследствие потери работы – состояние апатии – потеря социальных связей – потеря многих возможностей найти работу - депрессия. Да, со временем шансы найти новую работу уменьшаются (плюс к тому вы постепенно теряете свою квалификацию и не приобретаете новых навыков). И начинается процесс вашего падения по социальной лестнице, причем лавинообразно нарастающий. Поэтому основная рекомендация – если уж вы потеряли работу, не затягивайте с поиском нового места.

**Как искать работу, чтобы ее найти?**

Не застревайте на собственном чувстве вины за то, что потеряли свою прежнюю работу. Если вас уволили – этот факт не является отражением ваших деловых качеств: очень может быть, что вы оказались чересчур хороши для вашего начальника. Если же вы сами оставили свое прежнее место, потому что там не было ни перспектив, ни заработков, а только напрасная трата времени – то честь вам и хвала, что вы нашли в себе силы позаботиться о собственном благополучии и стали ценить себя по достоинству.

Лучше всего заняться поисками, не бросая прежней работы. Когда найдете – тогда можете с гордостью увольняться. Это психологически будет легче, чем просто отчаянный «рывок в никуда».

Самое главное – поиск работы надо превратить в работу. И относиться к этому соответственно. С упорством, переходящим в упрямство, обзванивать все новые и новые места, ходить в газетный киоск за газетами объявлений о вакансиях, вести письменный график встреч, картотеку звонков.

Можете обратиться в центр занятости. На биржах труда часто организуют различные курсы для обучения новым специальностям. А дополнительные знания и умения при поиске работы будут совсем не лишними. Поэтому присмотритесь к подобным курсам – вдруг да найдете там что полезное?

Интересуйтесь не только работой по основному профилю: может быть, вы сумеете делать что-то еще, хотя бы какое-то время? В конце концов, можно согласиться на какой-то промежуточный вариант, который позволит вам не умереть с голоду, пока вы ищете что-то более привлекательное – это не шаг назад, это шаг для разбега.

Не ленитесь лично приходить на десятки собеседований, причем каждый раз основательно готовиться к каждому. По возможности, максимум узнайте о том предприятии, куда устраиваетесь на работу. Если в данной структуре принят определенный стиль в одежде сотрудников – постарайтесь, придя на переговоры, этот стиль соблюсти. Что же касается непосредственного ведения беседы – умейте быть дипломатом. Излишняя откровенность, как и излишняя скрытность, – не лучшее средство ведения диалога. Если боитесь во время разговора что-то забыть или сбиться с намеченного плана – составьте свое резюме (это, кстати, требуется в большинстве солидных фирм). И главное – не заискивайте перед потенциальным работодателем.

Не комплексуйте по поводу собственной фигуры или лица.Потому что при таких комплексах, даже если вы умны, обладаете способностью прогнозировать ситуацию, имеете соответствующее образование, без проблем общаетесь с компьютером и прекрасно ладите с людьми, — ваш предполагаемый работодатель видит совсем другое: сжатую в комок фигуру, испуганный взгляд. И тогда он начинает оценивать вас с вашей же негативной позиции.

**И научитесь не воспринимать отказ как крах всей жизни или личную обиду. Это ни в коем случае не говорит о том, что вы никуда не годитесь. Ни в коем случае не стоит поджимать лапки после первой, второй и даже десятой неудачи. Если проявить в этом вопросе достаточную «волю к победе» и не бояться потратить на поиски привлекательного места не один месяц – результат будет обязательно. Просто нужно действовать, а не страдать.**

 ***По вопросам оказания психологической помощи можно обратиться в КУ «Нефтеюганский центр занятости населения»***

***по адресу: г.Нефтеюганск, 2а мкр., дом 9/3***

 ***(отдел содействия занятости населения, профессионального обучения и профессиональной ориентации).***

 ***Справки по телефону 8(3463) 223800, 220771, 224204.***

***Часы оказания государственных услуг:***

 ***понедельник – пятница с 09-00 до 17-00.***