**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 вникуда».

Самое главное - поиск работы надо превратить в работу. И относиться к этому соответственно. С упорством, переходящим в упрямство, обзванивать все новые и новые места, со всех возможных источников «считывать» информацию 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, 224975, 220771, 224204.***

***Часы оказания государственных услуг:***

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