

PRADĖK DARBO PAIEŠKĄ!



PATARIMAI NETEKUS DARBO

Darbo netektis visada yra nepavydėtina patirtis, nes viena yra apie tai kažkur perskaityti, o visai kas kita išgyventi pačiam. Svarbiausia – nepulk į paniką, nepradėk kaltinti aplinkinių ir viso pasaulio. Verčiau veik!

1. **Sužinok savo teises.** Kurį laiką tau teks gyventi iš gerokai mažesnių pajamų, todėl išsiaiškink, ar palikdamas darbovietę, gavai viską, kas priklauso: išeitinę kompensaciją, atlygį už nepanaudotas atostogas ir pan.
2. **Užsitikrink bent menkas pajamas.** Užsiregistruok darbo biržoje ir kreipkis dėl nedarbo socialinio draudimo išmokos (jei turi 18 mėn. darbo stažo). Net jei tai ir laikinas tavo statusas, jis bent trumpam užtikrins tam tikras pajamas.
3. **Kreipkis dėl socialinės paramos.** Jei darbo paieškos užtruko, pasidomėk, kokia socialinė parama ir pagalba tau priklauso.
4. **Susidaryk dienotvarkę.** Nedirbant laisvo laiko yra daugiau nei įprastai, tad nešvaistik jo. Suplanuok, ką veiksi per dieną. Nesėdėk sudėjęs rankų ir atmink, kad darbo paieška – pareigos visu etatu!
5. **Surink „direktorių valdybą“.** Suformuok palaikymo ir paieškos komandą. Nėra nieko gėdinga pasakyti, kad ieškai darbo. Pasakyk apie tai draugams ir pažįstamiems. Kuo daugiau žmonių žinos, kad ieškai darbo, tuo didesnė tikimybė, kad jį kas nors pasiūlys.
6. **Dalyvauk kuo daugiau pokalbių dėl darbo.** Viskam reikia praktikos ir patirties, tad pokalbis dėl darbo gali sukelti nemažai streso. Todėl būk pasirengęs.
7. **Nepervertink savęs.** Neretai netekus darbo ieškoma naujo už panašų atlygį. Tačiau ypač sunkmečiu gali būti sunku rasti gerai apmokamą darbą. Nebūtina priimti pirmo gauto pasiūlymo, tačiau kiek mažesnės pajamos yra geriau nei jokių.
8. **Nevenk naujos patirties.** Neieškok tik atitinkančių tavo buvusią poziciją darbo pasiūlymų, apsvarstyk ir įsidarbinimo kitos srities specialistu galimybes. Nesikratyk trumpalaikių, terminuotų darbų, nes pinigų tau reikia jau dabar.
9. **Susidėliok išlaidų prioritetus.** Susidaryk sąrašą, kam pirmiausia skirsi turimas pajamas, pvz., finansiniams įsipareigojimams vykdyti, mokesčiams už komunalines paslaugas, maistui ir pan.
10. **Sumažink išlaidas.** Kai kurių išlaidų galima ir atsisakyti pvz., sporto klubui, drabužiams. Jei reikia, pasitark su banko specialistu – galbūt galima susitarti dėl naujų sąlygų ir sumažinti mėnesio būsto paskolos įmokas. O galbūt, buto savininkas, atsižvelgdamas į tavo padėtį, sutiks sumažinti nuomos mokesťį.
11. **Apribok norus.** Atskirk, kas yra tavo (ar tavo šeimos) poreikiai, o kas tik norai. Turi būti pasiruošęs pakeisti savo gyvenimo įpročius. Pradėti galima štai nuo ko:
 - ✓ **Pramogos.** Nebūtina, kad šios skilties tavo biudžete išvis neliktų, nes dėl darbo netekties apskritai kyla nerimas ir įtampa tiek netekusiajam, tiek jo aplinkiniams. Kartkartėmis turėtum sau leisti nueiti į kino filmą, o dėl kavinių –gerai pagalvok.
 - ✓ **Automobiliai.** Dabartinėje visuomenėje, šeimoje visiškai normalu turėti du automobilius. Galbūt netekus darbo, galima išsiversti ir su vienu. Išties nebus taip patogiu kaip anksčiau, bet susitaupys nemažai pinigų.
 - ✓ **Maistas.** Jei to nedarei anksčiau, pradėk žiūrėti, ką perki ir svarbiausia – už kiek. Jei mėgai pirkti pusgaminius ar greitai paruošiamus patiekalus bei užkandžius ir nedaug gaminių namuose, tuomet pradėk gaminti. Žinoma reikės daugiau laiko ir planavimo, bet išlaidos tikrai sumažės. Be to, tai sveikiau.
 - ✓ **Kabelinė televizija.** Tau tikriausiai šis pasiūlymas nepatiks, tačiau dirbdamas ar nedirbdamas, atsikratęs kabelinės televizijos, sutaupysi ne tik keliolika ar keliasdešimt litų, bet ir nemažai laiko. Be to, televizija tave ne tik gaišina, bet ir trumpam apriboja nuo



Profesinio orientavimo projektas „Studentų ugdymas karjerai – studento karjeros sėkmės link“ (Nr. EG-2013-196)

tikrovės. Nors sutaupytos sumos gali pasirodyti nereikšmingos, jos gali išgelbėti prireikus mokėti nuomą ar būsto paskolą.

12. **Neeikvok atsargų.** Neskubėk išnaudoti visų santaupų. Jei jau žūt būt reikalingi šio „fondo“ pinigai, pabandyk išsiversti tik su jų dalimi, nes jie gali labai greitai baigtis...
13. **Atlik „inventorizaciją“.** Peržiūrėk namuose turimus ar palėpėse susikaupusius nereikalingus daiktus ir juos parduok. Žinoma, neatgausi visos už juos sumokėtos sumos, tačiau šiuo metu tau pravers bet kokios pajamos.
14. **Išnuomok turta.** Jei turi butą ar namą ir negali jo išnuomoti viso, apsvarstyk galimybę išnuomoti vieną ar kelis kambarius. Žinoma, galbūt taps ankštoka ar nepatogu gyventi su svetimais žmonėmis (dėl to nuomą pirmiausia siūlyk pažįstamiems asmenims), tačiau tai yra geresnė išeitis nei netekti viso būsto dėl nemokumo ir įsiskolinimo kreditoriams. Išnuomoti galima ir turimą garažą.
15. **Nelikviduok rezervų.** Nepasiduok pagundai nutraukti savanoriško pensijų kaupimo ar gyvybės draudimo sutarties ir atsiimti lėšų. Geriau laikinai sustabdyti mokėjimus į juos, o atsiimti lėšas patartina tik kraštutiniu atveju, nes nutraukus sutartis liktų nepasiekti ilgalaikiai taupymo tikslai.

SĖKMĖS PLANUOJANT KARJERĄ!