

Claudia Taulois

Perdi meu Emprego. E Agora?

estamos juntos nessa gangorra



Perdi
meu Emprego.
E agora?

estamos juntos nessa gangorra

Claudia Taulois

Perdi
meu Emprego.
E agora?

estamos juntos nessa gangorra



Rio de Janeiro

2019



A AUTORA responsabiliza-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo da sua OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente da violação de direitos autorais ou direitos de imagem contidos na OBRA, que declara, sob as penas da Lei, ser de sua única e exclusiva autoria.

Perdi meu Emprego. E agora? Estamos juntos
nessa gangorra
Todos os direitos são reservados no Brasil:

PoD Editora

Rua Imperatriz Leopoldina, 8 – sala 1110 - Centro
Rio de Janeiro - Tel. 21 2236-0844
www.podeditora.com.br
atendimento@podeditora.com.br

Diagramação, Impressão e Acabamento:
PoD Editora

Arte de Capa:
Rafael Domingos

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização da autora.

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

T222p

Taulois, Claudia

Perdi meu Emprego. E agora? Estamos juntos nessa gangorra / Cláudia Taulois –

1. ed. -Rio de Janeiro: PoD, 2019.

140p. 15 cm.

ISBN 978-85-8225-258-1

1. Técnicas de autoajuda. 2. Mercado de trabalho. 3. Desemprego - Aspectos psicológicos. I. Título.

19-60219

CDD: 155.93

CDU: 159.947.5:331.567

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária CRB-7/6439

26/09/2019

03/10/2019

Seu Ciclo de Superação Pessoal e Profissional

A perda do emprego é uma das piores dores que podemos ter.

Um ciclo desafiador e conturbado, de altos e baixos que nos farão sentir como se estivéssemos numa gangorra de emoções.

Independentemente de estar ou não empregada ou na ativa, você é uma pessoa de múltiplos interesses, conhecimentos e capacidade.

O que lhe define é o que você é e não o que faz.

Uma situação adversa também não define as competências de ninguém. Tudo pode mudar a qualquer momento para qualquer pessoa e não podemos nos envergonhar por isso.

A vida é muito mais que um CNPJ.

Você pode ser tudo que quiser, mas para isso precisa estar bem consigo e não deixar de aprender novas coisas todos os dias.

Ainda assim, algumas pessoas sentem mais que outras e é inegável que esse momento seja marcado por um ciclo de emoções intensas.

Impossível prever quanto tempo cada ser passará em cada fase, visto que cada pessoa tem uma experiência única.

Talvez algumas pessoas não sofram e precisem apenas de auxílio para se organizar e voltar ao mercado. Outras, no entanto, podem ter uma experiência diferente.

Quando temos ciência de algo, podemos nos preparar melhor para os acontecimentos e até evitar certos danos.

A verdade é que cada um de nós tem um estilo próprio e único de lidar com a adversidade e a dor.

Por mais difícil que possa ser, tenha em mente que tem fim. É apenas uma fase, um ciclo e que certamente lhe trará grandes ensinamentos e transformações.

Quanto mais você estiver aberto a pedir, mais facilmente passará por esse momento.

Não há fraqueza na vulnerabilidade. Pedir ajuda é um ato de coragem e de autoconhecimento.

Alguns fatos...

Por mais felizes que tivermos sido, quando um ciclo se fecha é preciso entender e deixá-lo para trás.

O apego é a causa do sofrimento.

Precisa entender...

Muitas vezes quando trabalhamos muito tempo em algum lugar, temos a tendência de nos apresentar como uma extensão da empresa, mas não o somos.

Você é feito de conhecimentos e experiências adquiridas.

Portanto, ao se apresentar, diga o que é e não onde trabalhou. Ex: Você é o João da Silva, publicitário, com sólida experiência em Comunicação Corporativa e Criação de Conteúdo.

Além disso, jamais fale mal do seu antigo trabalho ou empregador por mais difícil que possa ser no início.

Conforme você inicie a busca por um novo projeto a dor terá menos espaço e você voltará a ser quem você era.

A forma como você encara esse desafio pode

ser determinante no tempo em que você leva nessa recuperação.

Ainda assim, é importante que você se permita sentir essa dor pois ela é real e impactante.

Viva-a e então, expurgue-a de sua alma.

Chegará um momento em que você efetivamente virará a página. O que antes lhe doía profundamente não lhe afetarà mais.

Para auxiliar nessa jornada, reunimos alguns pensamentos e dicas importantes.

Não tenho uma receita de bolo, mas lições aprendidas.

Esse trabalho é fruto da experiência e dos aprendizados de quem passou por isso e sobreviveu: EU!

1. Quando nos conhecemos bem, nosso propósito vem à tona. Geralmente, a criança que um dia fomos e que ainda mora dentro da gente, sabe essa resposta.

2. Vire a página, perca o medo, solte as amarras que te impedem de crescer!

- 3.** Compartilhe o que você tiver de conhecimentos, experiências, contatos e amor. Mal, não fará.