



Время истекло, прощайте! 10 признаков того, что вам пора увольняться

Работа часто становится причиной плохого настроения или испорченного вечера, потому что нужно делать отчет/встречаться с клиентом/задержаться по просьбе начальника (нужное подчеркнуть). Однако если ощущение усталости и апатии стало хроническим, то стоит задуматься об увольнении.

Рассказываем, какие причины указывают на то, что вам нужно поменять место работы.

Признак 1. Вы не видите смысла оставаться на этой работе.

Если вы чувствуете, что приходите на работу, чтобы переждать 8 часов и выполняете свои обязанности «на автомате» – уходите, вас действительно на этом месте ничего больше не держит. В подобном случае результат от вашей деятельности будет удовлетворительным или его не будет вовсе, что точно не принесет пользы вам и вашему работодателю.

Самое трудное в этой ситуации – сделать первый шаг и уйти с «насиженного» места. Чтобы справиться с этим чувством, найдите цель, которая будет вас «зажигать».



Признак 2. У вас плохие отношения с коллективом и начальником.

Безусловно, человек может привыкнуть к любым условиям. Но зачем? Сейчас существует достаточное количество компаний, где вы сможете проявить свой потенциал и найти единомышленников. Тем более не стоит терпеть буллинг (агрессивное преследование одного из членов коллектива) или моббинг (травля сотрудника со стороны начальства с целью его увольнения).

При этом травля может проявляться в нескольких видах: вам могут не сообщать необходимую информацию или предоставлять поздно в искаженном виде, периодически могут пропадать ваши вещи или документы с рабочего стола, сотрудники могут распускать слухи о вас, зачастую нелепые.

Признак 3. Вашей основной целью на работе стали деньги.

Конечно, мы все хотим вкусно есть и хорошо одеваться. Но если вы работаете программистом и получаете высокий доход, но всю жизнь мечтали заниматься танцами или рисованием, то долго на материальной выгоде вы не сможете продержаться. Обязательно должно присутствовать моральное удовлетворение и искренняя вера в то, что ваша деятельность нужна. Иначе – прямой путь к эмоциональному выгоранию и депрессии.

Признак 4. У вас на работе сложилась токсичная атмосфера.

Проявляться такая ситуация может различными способами: отсутствие профессионализма,

неквалифицированное общение персонала и отсутствие адекватного KPI (показатель достижения успеха в определенной деятельности). У каждого свое понимание токсичности, но эффект от такой деятельности один – неудовлетворение ситуацией и собственным трудом.



Признак 5. Вы хотите двигаться дальше, но достигли карьерного потолка.

Вы работаете в компании достаточно долго и уже стали квалифицированнее вашего руководителя, но возможности продвигаться дальше по карьерной лестнице нет.

В этом случае у вас два варианта: первый – искать новые возможности для развития в компании самостоятельно или с помощью HR-специалиста, второй – разместить вакансию на сайте по поиску работы.

Признак 6. Вам сложно совмещать работу и личную жизнь.

Когда на встречу с друзьями или ужин с семьей совершенно нет времени, пора задуматься, стоит ли работа таких жертв? Если ваш ответ – нет, то у вас появился еще один повод задуматься о жизненных приоритетах.



Признак 7. Вы с ужасом ждете понедельника. Вечером в воскресенье вы понимаете, что не хотите идти на работу, а всю рабочую неделю ждете заветную пятницу. Возможно, это сигнал, что пора сменить компанию, и потратить выходной на составление резюме.

Чувство паники и ужаса перед рабочим днем – это первый признак профессионального выгорания, а, значит, повод обратиться к специалисту, который поможет разобраться в причинах дискомфорта и найти пути решения проблемы.

Признак 8. Вы чувствуете себя несчастливym.

Если вы чувствуете апатию, злость и уныние продолжительное время, то необходимо задуматься о смене деятельности или места работы. При этом важно отличать чувство усталости после напряженной работы от постоянного дискомфорта и ощущения, что дело, которым вы занимаетесь, «не ваше». В первом случае стоит взять отпуск и сменить обстановку, во втором – написать заявление об уходе.

Признак 9. Ваши достижения в компании не ценят.

К сожалению, такое встречается очень часто. Многие руководители работают по принципу: «Незаменимых у нас нет». Если в вашем коллективе хорошо развита корпоративная культура, то пообщайтесь с вашим начальником о том, что он думает о вашей работе.

Если же вы не можете получить бэкграунда по вашей деятельности и не можете понять, в каком же направлении расти, то попробуйте сравнить ваши навыки и знания с вакансиями по занимаемой должности или пройти собеседование в другую компанию. Так вы точно поймете ценность вашей работы на рынке труда и узнаете, чего вам не хватает.



Признак 10. Вы находитесь в тупике.

Специалист в области карьерных стратегий и автор книги «Никогда-нибудь» Елена Резанова советует всегда следить за вашим прогрессом и задавать себе вопрос: «Что ценного ты узнал за последнее время, что сделает тебя более продвинутым профессионалом?». Если вы не можете вспомнить последних книжных новинок, мастер-классов или топовых экспертов в вашей области, то вы находитесь в тупике и пришло время карьерных изменений.

Дарья ЗИМАК

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

https://1prof.by/news/digest/vremya_isteklo_proshchaite_10_priznakov_togo_chno_vam_pora_uvolnyatsya.html © 1prof.by

[Подписка](#)

Source URL:

<https://mpt.gov.by/trade-union-news/vremya-isteklo-proshchayte-10-priznakov-togo-chno-vam-pora-uvochnyatsya>