6 signálů, které velí – změňte práci!

Rozloučení se s firmou a začínat v jiné není jednoduché období. Někdy je to ale lepší. Každá práce má svoje nevýhody, a pokud vám práce působí psychické problémy, je na místě ji opustit. Uvádím zde 6 signálů, podle kterých poznáte, že je nasnadě opustit práci.

Prvním signálem může být to, že už jsme ukončili jakýsi pracovní cyklus. Práce v určitém zaměstnání má podobné fáze. Když nastoupíte, je to jako období líbánek. Objevujete nové a jste v euforii z nové práce. Druhou fází je realita. Zjistili jste, že ne všechno je takové, jaké jste si to představovali. Další fází je učení se – jak co nejlépe svou práci zvládnou. Následuje období dobrých výsledků v prácí, které vystřídají první otazníky o práci. Poté nastupuje demotivace a nakonec burn-out syndrom. V jaké fázi jste? Nečekejte až na fázi demotivace. Odejděte třeba krátce po dosažení úspěchů v práci – odejdete jako dobrý pracovník.

Druhý signál je ten, že máte pocit, že změna by vám pomohla v profesním růstu. Zjistili jste, že současná práce už vám nepomáhá vyvíjet se. Pouze tak, že se budete zlepšovat, budete stále atraktivní na trhu práce.

Třetí signál spočívá v tom, že váš šéf se k vám chová bez respektu. Komunikuje s vámi více písemnou formou než ústně, neustálé připomínky (které ovšem nejsou na místě), preference jiných kolegů a podobně.

Čtvrtý signál zahrnuje snížení zisku firmy. To může znamenat brzké propouštění – spousta vašich kolegů zahltí trh práce a pro vás pak bude obtížnější najít si novou práce.

Pátým signálem je nedostatek vášně pro práce, když ráno vstáváte, už se cítíte mizerně, protože musíte do práce. Ten pocit, který jste měli, když jste do firmy nastoupili (možnosti a příležitosti), jsou pryč. S tím se pojí také to, že nesnášíte lidi, se kterými pracujete, popřípadě svého šéfa.

Šestým signálem je přílišný stres, který vás ovlivňuje i v mimopracovním životě (jste neustále napjatí, nepříjemný na přátele a rodinu apod.). Dlouhodobé vystavení se stresu může nepříznivě ovlivnit jak mentální, tak i fyzické zdraví.