Informacja prasowa

Warszawa, 23.06.2020r.

**Kiedy zwolnienie z pracy staje się szansą na lepsze życie**

**Wiele osób będąc jeszcze pracownikiem czuje, że obecna praca nie do końca spełnia ich oczekiwania i mają poczucie stania w miejscu. Pojawiają się coraz większe rozterki, pomysły – chęć zmiany. Czasami do decyzji trzeba dojrzeć, a zwolnienie z pracy, choć bywa demotywujące, często staje się pierwszym krokiem   
ku zmianie na lepsze.**

Chociaż zwolnienie nie należy do najprzyjemniejszych momentów, daje ono nam czas na podsumowanie swoich dotychczasowych osiągnieć na polu zawodowym i przemyślenia, jak chcielibyśmy, aby nasze życie wyglądało. To również dobry moment na pogłębienie swoich umiejętności, zdobycie nowych doświadczeń, poszerzenie kwalifikacji. Warto też wziąć pod uwagę inne formy zatrudnienia, dające większą swobodę pracy   
i realizacji wyznaczonych celów.

*- To, co uda nam się zmienić w życiu w dużej mierze zależy od naszej odwagi, determinacji oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem. To ona właśnie pomaga nam przezwyciężyć lęk przed utratą poczucia bezpieczeństwa, który najczęściej powstrzymuje nas przed podjęciem trudnych, nowych decyzji.* – mówi Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Zmiany wzbudzają w nas często ogromny strach, niepewność i obawy związane z podjęciem ryzyka i otwarciem się na nowe. Jednak to one są siłą napędową życia, bez których człowiek nie mógłby się rozwijać. Jedne wynikają z naszej inicjatywy, inne bywają nieoczekiwane i niszczą ustalony dotąd porządek. Bywa też, że zmiana wiąże się z głębokim kryzysem. Jednak nawet te sytuacje można obrócić na swoją korzyść. Zmiany pozwalają zerwać z rutyną i na nowo spojrzeć na dotychczasowe działania. Jeśli chcemy lepiej zrozumieć samego siebie i nasze potrzeby zawodowe warto zagłębić się w nasz umysł.

**Pierwszy krok: poznaj siebie**

Praktyka jogi to coś więcej niż ćwiczenia fizyczne - to ścieżka rozwoju, pozwalająca nam na odkrycie naszych mocnych i słabych stron, wypracowanie w sobie samokontroli i lepsze panowanie nad swoimi emocjami w sytuacjach stresowych i niespodziewanych. Wycisza, pozwala na zebranie myśli i spokojne zastanowienie się, w którym kierunku chcielibyśmy się rozwijać.

Doskonałym pomysłem są również podróże. Wymuszają one na nas wyjście z własnej strefy komfortu, interakcje z innymi ludźmi, odnalezienie się i funkcjonowanie w nieznanym dotąd otoczeniu. Poprzez radzenie sobie z wyzwaniami, rozwiązywaniem problemów podczas podróży budujemy siłę charakteru i uczymy się o sobie. W obliczu konkretnych sytuacji musimy działać od razu, podróże zatem obnażają nas, odkrywając nasze prawdziwe oblicze i posiadane umiejętności.

- Doświadczenie podróży połączone z pracą jest bezcenne. Kształtuje kręgosłup moralny i charakter. Uczy tolerancji, otwartości, daje szerszą perspektywę widzenia świata. Dzięki pracy w międzynarodowym otoczeniu widzimy siebie w innym świetle, na zawsze zostajemy ambasadorem swojego kraju, nawet jeśli tego nie chcemy.[[1]](#footnote-1) – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

**Drugi krok: postaw na rozwój osobisty i budowanie marki własnej**

Jedną z możliwości rozwoju swojej ścieżki zawodowej jest postawienie na tworzenie marki własnej, czyli bycie niezależnym ekspertem danej dziedziny. Personal branding, to świadome działania, mające na celu kreowanie własnego wizerunku – marki osobistej. Jest ona zbiorem tego, co ludzie mówią o danej osobie, w oparciu o ich subiektywne wyobrażenia, wypowiedzi i przekonania.

*- Kreowanie silnej marki osobistej przynosi wiele korzyści, takich jak: rozpoznawalność w branży, wizerunek eksperta, bardziej stabilną pozycję na rynku pracy, jak również liczne kontakty biznesowe z przyszłymi pracodawcami, współpracownikami i klientami.* – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista   
z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej

**Według „Personal Branding w Polsce 2019”**[[2]](#footnote-2) **w dużej mierze to wiedza wpływa na wiarygodność budującego markę osobistą. Aż 66,8% badanych najbardziej docenia dzielenie się nią za darmo w Internecie.** Na budowanie marki własnej coraz częściej stawiają młodzi ludzie, którzy nie chcą wiązać się z jedną firmą. Chcą być ekspertem samym w sobie, a ich celem jest zdobywanie doświadczeń zawodowych w różnych branżach i w różnych firmach.

**Trzeci krok: otwórz się na różne zawody**

Gigeconomy to praca oparta na wykonywaniu konkretnych zadań, często z odrębnych branż, rezygnując przy tym z pracy na pełen etat. Dzięki temu możemy skoncentrować się na sobie, na rozwijaniu swoich kompetencji zawodowych i zdobywaniu doświadczenia bez większych ograniczeń. Taka forma pracy pozwala nam na bycie bardziej elastycznym i wszechstronnym.

*- Trend GIG Economy umocni się na rynku pracy. Staniemy się bardziej niezależni, autonomiczni. Będziemy bardziej wykonawcami, współpracownikami, niż pracownikami. Rozwój marki osobistej nabiera na znaczeniu.* – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Wraz z rozpowszechnieniem się gig economy trudno będzie zatrzymać w firmie utalentowanych pracowników   
i „przywiązać” ich do danej organizacji. Dlatego tak istotne w relacji pracodawca – pracownik będzie „employee experience”. Wellbeing pracownika, czyli samopoczucie oraz szanse rozwoju i pogłębiania swoich kompetencji w firmie.

**Czwarty krok: rozważ dostępne formy pracy**

*- Wielu z cyfrowych nomadów to osoby, którym do wykonywania swojej pracy potrzebne jest jedynie szybkie łącze z Internetem. Osoby, które zdecydowały się na życie niezależnie od lokalizacji, maja bardzo dobrze ukształtowaną samoświadomość swoich mocnych i słabych stron i na nich w dużej mierze opierają swoje działania zawodowe i kierunki podróżnicze.* – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista   
z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Według raportu dotyczącego cyfrowych nomadów[[3]](#footnote-3) większość z nich to to osoby w wieku trzydziestu paru lat, głównie mężczyźni (64%), którzy odwiedzają 5 - 10 krajów rocznie, spędzając w jednej lokalizacji od 1 do 3 miesięcy.

*- Bariery i granice są przede wszystkim w naszej głowie. Przekonania, które warunkują nasze działania mogą być całkowicie mylne. W środku naszej głowy skrywa się wewnętrzny krytyk, który odciąga nas od podążania   
w kierunku realizacji naszych marzeń i celów. Jak wyeliminować krytyka? Wprowadzić się w stan flow, widzieć   
w każdej sytuacji szansę do osiągnięcia naszych założeń i się nie poddawać*. – podsumowuje Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Miej świadomość, że wszystko wymaga czasu. Nadaj swoim działaniom ramy czasowe i konsekwentnie nad nimi pracuj, a zobaczysz jak daleko zajdziesz. Przekonasz się, że zwolnienie z pracy nie było końcem świata, a jedynie początkiem nowego, lepszego życia. Na własnych zasadach.

…………………………

**Katarzyna Richter –** międzynarodowy specjalista w zakresie HR i komunikacji międzykulturowej z ponad z 10-letnim stażem. Pracowała   
z przedstawicielami ponad 100 narodowości, doradzając w zakresie komunikacji międzykulturowej oraz rekrutacji.   
W swojej karierze zrekrutowała blisko 1000 specjalistów. Doświadczenie w zakresie najwyższych standardów obsługi klienta, rekrutacji   
i employer brandingu zdobywała pracując dla światowych potentatów lotniczych takich jak: Emirates, Etihad czy Qatar Airways. Autorka przewodnika kariery "Life After Flying". Katarzyna Richter doradza również w sektorze MSP, pomagając im w budowaniu silnej pozycji poprzez employer branding. Wspiera ich swoim wieloletnim doświadczeniem oraz organizuje szkolenia online z obszaru psychologii pozytywnej i zarządzania stresem w wyjątkowych sytuacjach. Jest również wykładowcą i autorką licznych publikacji o tematyce podróży, HR   
i komunikacji międzykulturowej w biznesie, a także założycielką firmy szkoleniowo – doradczej Deal with Culture.

1. Life After Flying: Get the clarity on how to navigate your career after flying, Katarzyna Richter, 2018. [↑](#footnote-ref-1)
2. Raport Personal Branding 2019, Premium Consulting, 2020 [↑](#footnote-ref-2)
3. Our trend prediction: What the digital nomad surey told us, Werlance [↑](#footnote-ref-3)