



Mindset After Layoff: What Steps to Take Next

ছাঁটাইয়ের পরে মানসিকতা: পরবর্তী কী করতে হবে

Mozammel Khan, M.Sc. Eng., CITP
Owner & CEO, MDI-Canada Inc.

Email: support@answer2know.com

Website: www.answer2know.com

Tel: 1-416-302-8431

Manage Laid Off

Getting laid off is a challenging experience, and it is entirely normal to experience emotions ranging from shock to sadness. As we navigate these difficult times, it is essential to move forward on our journey with compassion for ourselves. The experience of layoffs is challenging, volatile, upsetting, and emotional, often leaving individuals feeling uncertain about their future. However, cultivating a proactive and positive mindset paves the way for successful transitions.

Layoffs occur when a job is no longer needed or completed; it is not the fault of the employee or the employer. Companies lay off employees due to increased productivity, advances in technology, changes in management, or a decline in current market demand. Layoffs are a significant challenge, but they also invite you to reevaluate and reorganize yourself. With the right mindset, you can certainly turn this temporary setback into an opportunity for transformation, resilience, and discovery of a more productive path.

Ways to Adopt a Positive Mindset if You Are Laid Off from Job

Term Mentality

Strong faith promises job security. People with this mindset become overly attached to their work and feel irreplaceable. As a result, they often react with anger and bitterness when laid off. Losing their job can cause them to lose confidence, and it may take them a long time to adjust to a new job. It is vital to maintain a healthy perspective on job security and understand that no job is truly guaranteed. This can help individuals cope better with job loss and move on more quickly.

Job Allocation Mentality

People with this mindset view every job as a means to advance their career, treating it as a temporary step towards their ultimate goal. They tend to recover quickly and return to work after a layoff.

Mindset of Personalization

Individuals with this mindset form close emotional connections with their colleagues at work. After being laid off, they may feel [betrayed](#) and rejected. They may also feel frustrated and rejected, which can make them hesitant to explore new job opportunities.

Acknowledge Your Emotions and Reframe the Experience

Feeling shock, sadness, frustration, and even anger is normal during a layoff. Allow yourself to process these emotions and avoid unnecessary self-blame. Remember that layoffs are usually caused by economic circumstances or company restructuring, not personal failings. Instead, try to view this experience as an opportunity. It's a great time to explore a new industry or learn new skills. Consider it a chance to re-evaluate and redefine your goals, and to align your career with your values.

Build Your Power and Take Action

Assess your accomplishments, core strengths, and transferable skills to remind yourself of your worth. Ask yourself what you really want from your career. Break down the job search process into manageable tasks, such as updating your resume and applying for jobs. Use your free time to upskill or reskill yourself by learning new skills that make you more marketable through online courses, certifications, or workshops.

Focus on What You Can Control and Build Optimism

Accept that you can't change the layoff, but can control your response. Be prepared to explain the layoff professionally in the interview. Make it part of your career growth by focusing on what you learned and how you're moving forward. This helps build confidence and motivation. Track what you're doing to progress and move forward.

Accept Layoff as Temporary and Embrace Personal Growth

Career is a journey; everyone experiences ups and downs. Layoffs do not define your abilities or potential. Many successful professionals see layoffs as turning points leading to something better. Believe in your next big opportunity. Read inspirational books and use this time to recharge mentally and physically. Explore activities that can benefit you personally and professionally, such as mindfulness or creative hobbies.

Maintain Professionalism and Practice Gratitude

Avoid talking negatively about your previous employer. Being professional protects your reputation and keeps future opportunities open. Keep communication open with colleagues and supervisors; they can be valuable references or connections. Writing down the little things you are grateful for each day can change your perspective and keep you hopeful.

Be patient, Persistent, and Prioritize Your Well-being

Finding the proper role takes time, but persistence, resilience, and focus make it worthwhile. Engage in activities that boost your mood and confidence, such as exercise or hobbies. Reward yourself for milestones you achieve during your transition, no matter how small they may seem. Seek professional counseling to help you manage stress if necessary.

ছাঁটাই পরিচালনা করা

ছাঁটাই হওয়া একটি চ্যালেঞ্জিং অভিজ্ঞতা, এবং ধাক্কা থেকে দুঃখ পর্যন্ত আবেগ অনুভব করা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। এই কঠিন সময় পরিচালনা করার সময়, নিজের প্রতি সমবেদনা নিয়ে আমাদের যাত্রায় এগিয়ে যাওয়া অপরিহার্য। ছাঁটাইয়ের অভিজ্ঞতা চ্যালেঞ্জিং, অস্থির, বিচলিত এবং আবেগপ্রবণ, প্রায়শই ব্যক্তিদের তাদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে অনিশ্চিত বোধ করায়। তবে, সক্রিয় এবং ইতিবাচক মানসিকতা গড়ে তোলা সফল পরিবর্তনের পথ প্রশস্ত করে। ছাঁটাই তখন ঘটে যখন কোনও কাজের আর প্রয়োজন হয় না বা সম্পন্ন হয়; এটি কর্মচারী বা নিয়োগকর্তার দোষ নয়। উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি, প্রযুক্তির অগ্রগতি, ব্যবস্থাপনায় পরিবর্তন, অথবা বর্তমান বাজারের চাহিদা হ্রাসের কারণে

কোম্পানিগুলি কর্মীদের ছাঁটাই করে। ছাঁটাই একটি গুরুত্বপূর্ণ চ্যালেঞ্জ, তবে এটি নিজেকে পুনর্মূল্যায়ন এবং পুনর্গঠনের জন্য একটি আমন্ত্রণও। সঠিক মানসিকতার সাথে, আপনি এই অস্থায়ী বিপর্যয়কে অবশ্যই রূপান্তর, স্থিতিস্থাপকতা এবং আরও ফলপ্রসূ পথ আবিষ্কারের সুযোগে পরিণত করতে পারেন।

চাকরি থেকে ছাঁটাই হলে ইতিবাচক মানসিকতা গ্রহণের উপায়

মেয়াদের মানসিকতা

দৃঢ় বিশ্বাস কাজের নিরাপত্তার প্রতিশ্রুতি দেয়। যাদের এই মানসিকতা থাকে তারা তাদের কাজের সাথে অত্যধিক সংযুক্ত হয়ে যায় এবং অপরিবর্তনীয় বোধ করে। ফলস্বরূপ, ছাঁটাই হলে তারা প্রায়ই রাগ এবং তিক্ততার সাথে প্রতিক্রিয়া দেখায়। তাদের চাকরি হারানোর ফলে তারা আত্মবিশ্বাস হারাতে পারে এবং নতুন চাকরিতে মানিয়ে নিতে তাদের অনেক সময় লাগতে পারে। চাকরির নিরাপত্তার বিষয়ে সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ এবং বুঝতে হবে যে কোনো চাকরিই প্রকৃতপক্ষে নিশ্চিত নয়। এটি ব্যক্তিদের চাকরি হারানোর সাথে আরও ভালভাবে মোকাবেলা করতে এবং আরও দ্রুত এগিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারে।

চাকরি বরাদ্দের মানসিকতা

এই বমানসিকতার অধিকারী লোকেরা প্রতিটি কাজকে তাদের কর্মজীবনকে এগিয়ে নেওয়ার একটি উপায় হিসাবে দেখে এবং এটিকে তাদের চূড়ান্ত লক্ষ্যে পৌঁছানোর একটি অস্থায়ী পদক্ষেপ হিসাবে বিবেচনা করে। ছাঁটাইয়ের পরে তারা দ্রুত পুনরুদ্ধার করে এবং কাজে ফিরে যাওয়ার প্রবণতা রাখে।

ব্যক্তিগতকরণের মানসিকতা

এই মানসিকতার ব্যক্তির কর্মক্ষেত্রে তাদের সহকর্মীদের সাথে ঘনিষ্ঠ মানসিক সংযোগ তৈরি করে। ছাঁটাই হওয়ার পরে তারা বিশ্বাসঘাতকতা এবং প্রত্যাখ্যানের অনুভূতি অনুভব করতে পারে। যখন তাদের ছাঁটাই করা হয়, তখন তারা হতাশ এবং প্রত্যাখ্যাত বোধ করতে পারে, যা তাদের নতুন কাজের সুযোগ অন্বেষণ করতে দ্বিধা বোধ করতে পারে।

আপনার আবেগ স্বীকার এবং অভিজ্ঞতা পুনর্নির্মাণ করুন

ছাঁটাইয়ের সময় ধাক্কা, দুঃখ, হতাশা, এমনকি রাগ অনুভব করা স্বাভাবিক। নিজেকে এই আবেগগুলি প্রক্রিয়া করার অনুমতি দিন এবং অপ্রয়োজনীয় আত্ম-দোষ এড়ান। মনে রাখবেন যে ছাঁটাই সাধারণত অর্থনৈতিক পরিস্থিতি বা কোম্পানির পুনর্গঠনের কারণে ঘটে, ব্যক্তিগত ব্যর্থতার কারণে নয়। পরিবর্তে, এই অভিজ্ঞতাটিকে সুযোগ হিসাবে দেখার চেষ্টা করুন। এটি নতুন শিল্প অন্বেষণ করার বা নতুন দক্ষতা অর্জনের জন্য উপযুক্ত সময়। এটিকে আপনার লক্ষ্যগুলি পুনরায় নির্ধারণ করার, পুনরায় সংজ্ঞায়িত করার এবং আপনার মূল্যবোধের সাথে ক্যারিয়ারকে সামঞ্জস্য করার সুযোগ হিসাবে বিবেচনা করুন।

আপনার শক্তি বৃদ্ধি করে পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং পদক্ষেপ নিন

আপনার অর্জন, মূল শক্তি এবং স্থানান্তরযোগ্য দক্ষতা মূল্যায়ন করুন যাতে আপনি আপনার মূল্য মনে করিয়ে দিতে পারেন। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি আপনার ক্যারিয়ার থেকে আসলে কী চান। চাকরি খোঁজার প্রক্রিয়াটিকে পরিচালনাযোগ্য কাজে ভাগ করুন, যেমন আপনার জীবনবৃত্তান্ত আপডেট করা, এবং চাকরির জন্য আবেদন করা। অনলাইন কোর্স, সার্টিফিকেশন বা কর্মশালার মাধ্যমে আপনাকে আরও বিপণনযোগ্য করে তোলে এমন নতুন দক্ষতা শিখতে আপনার অবসর সময় ব্যবহার করে নিজেকে উন্নত করুন বা পুনরায় দক্ষ করুন।

আপনি যা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন তার উপর মনোযোগ দিন এবং আশাবাদ গড়ে তুলুন

আপনি ছাঁটাইয়ের ঘটনা পরিবর্তন করতে পারবেন না তা স্বীকার করুন, তবে আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবেন তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। সাক্ষাৎকারে ছাঁটাইকে পেশাদারভাবে ব্যাখ্যা করার জন্য প্রস্তুত থাকুন। আপনি যা শিখেছেন এবং কীভাবে এগিয়ে যাচ্ছেন তার উপর মনোযোগ দিয়ে এটিকে আপনার ক্যারিয়ারের বৃদ্ধির অংশ হিসাবে তৈরি করুন। এটি আত্মবিশ্বাস এবং প্রেরণা তৈরি করতে সাহায্য করে। অগ্রগতি এবং এগিয়ে যাওয়ার জন্য আপনি কী করছেন তা ট্র্যাক করুন।

ছাঁটাইকে সাময়িক হিসেবে গ্রহণ করুন এবং ব্যক্তিগত বিকাশকে আলিঙ্গন করুন

কর্মজীবন একটি যাত্রা; প্রত্যেকেরই উত্থান-পতনের অভিজ্ঞতা হয়। ছাঁটাই আপনার ক্ষমতা বা সম্ভাবনাকে সংজ্ঞায়িত করে না। অনেক সফল পেশাদার ছাঁটাইকে আরও ভাল কিছু দিকে নিয়ে যাওয়া টার্নিং পয়েন্ট হিসাবে দেখেন। আপনার পরবর্তী বড় সুযোগে বিশ্বাস করুন। অনুপ্রেরণামূলক বই পড়ুন এবং মানসিক এবং শারীরিকভাবে রিচার্জ করতে এই সময়টি ব্যবহার করুন। এমন কার্যকলাপগুলি অন্বেষণ করুন যা আপনাকে ব্যক্তিগত এবং পেশাগতভাবে উপকৃত করতে পারে, যেমন মননশীলতা বা সৃজনশীল শখ।

পেশাদারিত্ব বজায় রাখুন এবং কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করুন

আপনার পূর্ববর্তী নিয়োগকর্তা সম্পর্কে খারাপ কথা বলা এড়িয়ে চলুন। পেশাদার থাকা আপনার খ্যাতি রক্ষা করে এবং ভবিষ্যতের সুযোগগুলি উন্মুক্ত রাখে। সহকর্মী এবং তত্ত্বাবধায়কদের সাথে যোগাযোগ খোলা রাখুন; এগুলি মূল্যবান রেফারেন্স বা সংযোগ হতে পারে। প্রতিদিনের জন্য আপনি যে ছোট ছোট জিনিসগুলির জন্য কৃতজ্ঞতা লিখে রাখা আপনার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করতে এবং আপনাকে আশাবাদী রাখতে পারে।

ধৈর্য ধরুন, অবিচল থাকুন এবং আপনার সুস্থতাকে অগ্রাধিকার দিন

সঠিক ভূমিকা খুঁজে পেতে সময় লাগে, কিন্তু অধ্যবসায়, স্থিতিস্থাপকতা এবং মনোযোগ তা ফলপ্রসূ করে। এমন কার্যকলাপে জড়িত থাকুন যা আপনার মেজাজ এবং আত্মবিশ্বাসকে বাড়িয়ে তোলে, যেমন ব্যায়াম, বা শখ। আপনার পরিবর্তনের সময় অর্জিত মাইলফলকগুলির জন্য নিজেকে পুরস্কৃত করুন, সেগুলি যত ছোটই মনে হোক না কেন। প্রয়োজনে চাপ পরিচালনা করার জন্য পেশাদার পরামর্শের সহায়তা নিন।