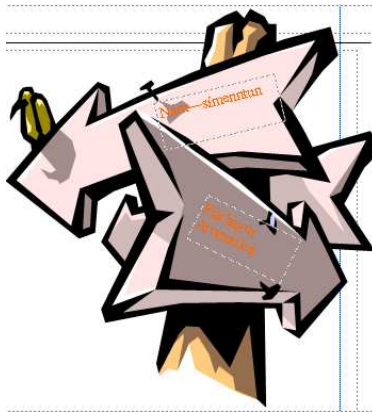




Vinnumálastofnun

Við atvinnumissi
Átriði sem gott er að hafa í
huga við skyndilegar
breytingar á starfsferli



Opnunartími þjónustuskrifstofu

mánudaga-fimmtudaga 9:00-15:00, föstudaga 9:00-12:00

Engjateigur 11 105 Reykjavík • Sími 515 4850 • Fax 588 3328
Veffang: www.vinnumalastofnun.is • Netfang: hofudborgarsvaedid@vmst.is

Atvinnumissir

Fyrstu viðbrögð

Flestir þeir sem verða fyrir því að missa atvinnu upplifa það sem áfall. Áfall er heilbrigð viðbrögð við erfiðum aðstæðum. Það fer eftir aðstæðum hvers og eins hversu mikil tilfinningaleg viðbrögð verða við atvinnumissi og einnig getur skipt máli hvernig atvinnumissirinn er tilkominn. Stundum er atvinnuástand gott og við vel undir það búin að takast á við breyttar aðstæður en stundum reynist okkur erfiðara að höndla breytingar t.d. vegna undangenginna erfiðleika á vinnustað, aðstæðna í okkar persónulega lífi, fjárhags eða að við höfum ekki haldið við starfshæfni okkar í þeim mæli sem skyldi s.s. með endur—og símenntun. Kvíði og streita geta gert vart við sig og orðið hamlandi og gott er að hafa í huga að stundum komumst við ekki hjálparlaust í gegnum allt í lífinu né kemst nokkur í gegnum lífið án þess að fá einhvern tímann skrámur á sálina. Eftirfarandi atriði getur verið gott að hafa í huga til að takast á við þessar breyttu aðstæður.

1. Endurskipuleggðu fjárhaginn

Atvinna er nátengd afkomu fólks því að launin fyrir atvinnu okkar eru grundvöllurinn að framfærslu okkar. Við atvinnumissi þarf strax að skoða fjármálin einkum skuldir og neyslu og möguleikann á tekjum því fljótt er að stefna í óefni í fjármálum ef ekki eru gerðar ráðstafanir. Skoða þarf hvort nauðsynlegt sé að skuldbreyta lánunum og hvort ef til vill megi draga út útgjöldum því oftast nær fylgir tekjuskerðing atvinnumissi. Þú getur rætt við þjónustufulltrúa í bankanum þínum eða keypt fjármálaráðgjöf t.d.hjá <http://spara.is/> Ef þú ert



kominn í greiðsluferfiðleika getur þú einnig fengið aðstoð hjá Ráðgjafastofu um fjármál heimilanna. Þjónustuskrifstofa VMST á höfuðborgarsvæðinu hefur boðið atvinnuleitendum námskeið um fjármál heimilanna sem Ráðgjafarstofan hefur séð um.
<http://www.rad.is>

2. Skráðu þig í atvinnuleit

Það er mikilvægt að skrá sig strax í atvinnuleit t.d. hjá Vinnumálastofnun:

<http://www.vinnumalastofnun.is/svmhb/umsokn/> eða öðrum vinnumiðlunum. Hjá Vinnumálastofnun eru greiddar út atvinnuleysisbætur. Aðeins eru greiddar atvinnuleysisbætur frá þeim degi **sem atvinnuleitandi sækir um atvinnuleysisbætur og** því mikilvægt að leggja inn umsókn sem fyrst ef atvinnuleit dregst á langinn. Þú getur verið í atvinnuleit á því svæði sem þú býrð á eða víðar s.s. annarsstaðar á landinu eða utan Íslands því Vinnumálastofnun rekur atvinnumiðlun á öllu evrópska efnahagssvæðinu. Laus störf á sem skráð eru hjá Vinnumálastofnun eru á vefsíðunni <http://www.vinnumalastofnun.is/> Á þeirri síðu er einnig hægt að komast á vefsíðu Eures (EES) vinnumiðlunar sem nær yfir allt evrópska efnahagssvæðið: <http://eures.is> . Opinber störf eru auglýst á <http://starfatorg.is/> Hugsaðu um að atvinnuleitin sé "fullt starf" og notaðu tengslanet þitt í atvinnuleitinni.

3. Gerðu náms- og starfsferilská

Það er mikilvægt að kortleggja reynslu sína og þekkingu og þá persónulegu eiginleika sem maður býr yfir og eru eftirsóknarverðir á vinnumarkaði. Þekking þín og reynsla ásamt persónulegum stíl er það sem þú hefur að selja á vinnumarkaðinum. Þú þarft því að vanda til náms- og starfsferilsskráarinnar enda er þetta tæki þitt til að markaðsetja þig á vinnumarkaðinum. Góð atvinnuumsókn ásamt vandaðri náms- og starfsferilsskrá er það sem oft



ræður því hvort að þú kemst í atvinnuviðtal yfir höfuð. Á vefslóðinni: <http://www.vinnumala-stofnun.is/> getur þú bæði séð sýnishorn og fengið uppsetningu að atvinnuumsókn og ferilskrá ásamt leiðbeiningum um hvernig þú getur undirbúið þig fyrir atvinnuviðtal. Hjá þjónustuskrifstofu Vinnumála-stofnunar getur þú einnig fengið aðstoð við gerð atvinnuumsóknar og ferilskrár.

4. Hugaðu að starfshæfni þinni

Eitt af því sem mikilvægt er að skoða og leggja mat á er starfshæfni þín og möguleikar á almennum vinnumarkaði. Hefur þú gætt þess að tileinka þér nýjungar á starfssviði þínu og/eða stundað endur- og símenntun reglulega á undanförunum árum? Flestir þeirra sem eru á vinnumarkaði eiga rétt á styrk úr starfs- -menntunarsjóðum til að stunda endur- og símenntun. Skoðaðu möguleika þína á námi eða námskeiði og þá styrki sem þér standa til boða. Hjá Vinnumálastofnun getur þú fengið bæði náms- og starfsráðgjöf. Ráðgjafar þar geta boðið þér að kanna áhugasvið þitt með áhugakönnun ef þú vilt skoða í hverskonar námi eða starfi er líklegast að þú njótir þín og náir árangri. Einnig er mögulegt að skoða persónulegan stíl o.fl. Flestar fræðslu- og símenntunarmiðstöðvar bjóða nú orðið einnig upp á náms- og starfsráðgjöf. Hafðu í huga að nú er tækifæri til að taka nýja stefnu á starfsferlinum og láta gamla drauma rætast! Viðhaltu líka starfshæfninni með því að fara á fætur á morgnanna og fá þér göngutúr áður en þú hefur vinnu við atvinnuleitina.

5. Ertu frumkvöðull?

Hluti þeirra sem verða fyrir atvinnumissi skapar sér sín eigin störf. Ef þú hefur gengið með viðskiptahugmynd í maganum er tækifærið til að skoða hana núna! Þeir sem fá greiddar atvinnuleysisbætur geta sótt um styrki til að vinna að eigin viðskiptahugmynd. Atvinnupróunarfélögin aðstoða einnig einstaklinga við gerð viðskiptaáætlunar og veita aðstoð til að sækja um styrki til nýsköpunar.

