

# Ο ρόλος της Ψυχικής ανθεκτικότητας στην αναζήτηση εργασίας



**Νάγια Αντωνίου**

[Μέντορας Σπουδών](#) • [LinkedIn](#)

**Λέξεις κλειδιά:** αναζήτηση εργασίας, επεξεργασία συναισθημάτων, διαχείριση άγχους, δεξιότητες ανθεκτικότητας, δραστηριότητες ενεργοποίησης

**Ο**ι περισσότεροι/-ες από εμάς, κάποια στιγμή στην καριέρα μας, θα αναζητήσουμε εργασία. Αν και η περίοδος αυτή μπορεί να είναι μια στιγμή ενθουσιασμού και ελπίδας για νέες ευκαιρίες, που θα έρθουν, μπορεί επίσης να είναι μια εποχή μεγάλης αβεβαιότητας και άγχους.

Πιθανότατα όχι μόνο θα αισθανθείτε το πλήρες φάσμα των συναισθημάτων κατά τη συνολική διάρκεια της αναζήτησης εργασίας σας, αλλά μπορεί να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα σε υψηλά και χαμηλά επίπεδα μέσα σε μια ημέρα ή εβδομάδα. Μπορεί να αισθανθείτε ενθουσιασμένοι/-ες τη μια στιγμή, εάν μάθετε ότι είστε υποψήφιος/-α για μια επιθυμητή θέση και την επόμενη να απογοητευτείτε, ανακαλύπτοντας ότι η θέση δόθηκε σε κάποιον/-α άλλο/-η. Ίσως νιώσετε δυσαρεστημένοι/-ες με την απόδοσή σας σε μια συνέντευξη εργασίας, αλλά αργότερα να ανακουφιστείτε, μαθαίνοντας ότι περάσατε στον επόμενο γύρο συνεντεύξεων.

Η διαδικασία αναζήτησης εργασίας είναι γεμάτη

σκαμπανεβάσματα, για να μην αναφέρουμε την αγωνία που προκύπτει από την αβεβαιότητα σχετικά με το μέλλον της καριέρας και του βιοπορισμού. Συνεπώς, η μακροπρόθεσμη διαχείριση του άγχους απαιτεί την καλλιέργεια δεξιοτήτων ανθεκτικότητας, ώστε να μπορείτε να μετατρέψετε τις αλλαγές, τις πιέσεις και τις προκλήσεις σε ευκαιρίες. Αυτές οι δεξιότητες περιλαμβάνουν την προσαρμοστικότητα, μια υγιή σχέση με τον έλεγχο, την συνεχή μάθηση, την διατήρηση του αισθήματος ενός σκοπού και την γνώση για το πώς να αξιοποιήσετε την υποστήριξη και τους κατάλληλους πόρους. Για να αρχίσετε να αλλάζετε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε το άγχος και να καλλιεργήσετε την ανθεκτικότητα, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε. **Ακολουθούν μερικές στρατηγικές για τη διαχείριση του συναισθηματικού**

**«σκαμπανεβάσματος» της αναζήτησης εργασίας:**  
**Επαναπλαισιώστε το πώς σκέφτεστε για το άγχος**

Το πώς αντιλαμβανόμαστε το άγχος είναι εξίσου σημαντικό με τον τρόπο που το αντιμετωπίζουμε. Μετατοπίστε την εστίασή σας από την εξάλειψη



των καθημερινών πιέσεων, τις οποίες αντιμετωπίζετε, στην αλλαγή της αντίληψής σας για αυτές. Όταν είστε ανήσυχοι/-ες, πάρτε λίγο χρόνο για να εξετάσετε πώς η οπτική σας επηρεάζει την αντίληψή σας για το άγχος. Ποια μηνύματα ακούτε από την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας σχετικά με το πώς πρέπει να σκέφτεστε για τις αγχωτικές συνθήκες; Ανακαλέστε μια παρελθοντική στρεσογόνα κατάσταση και αναρωτηθείτε: «Τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά γνωρίζοντας πλέον τι έμαθα από αυτήν την κατάσταση;». Εκ των πραγμάτων, είναι πιθανό να βιώνουμε πολύ άγχος. Για τον λόγο αυτό, δώστε προσοχή στα σημάδια έγκαιρης

προειδοποίησης σωματοποίησης του άγχους ή «παρηγορητικών συνηθειών», όπως η υπερβολική κατανάλωση φαγητού. Αναγνωρίστε τα δικά σας σημάδια και λάβετε τα υπόψη όταν από περιστασιακά γίνονται πιο συχνά.

#### **Μάθετε τι έρχεται**

Η αναζήτηση εργασίας είναι μια διαδικασία που μπορεί να διαρκέσει αρκετές εβδομάδες ή πιθανότατα αρκετούς μήνες. Μία εβδομάδα μπορεί να έχετε προγραμματίσει συναντήσεις δικτύωσης και συνεντεύξεις, οι άνθρωποι να ανταποκρίνονται στα email σας και να αισθάνεστε ενθουσιασμένοι/-ες και γεμάτοι/-ες ελπίδα. Στη συνέχεια η «σιωπή». Σας κάνει να νιώθετε

σύγχυση, να αισθάνεσθε απογοητευμένοι/-ες ή ακόμη και αβοήθητοι/-ες. Γνωρίζοντας από την αρχή ότι θα αντιμετωπίσετε αυτές τις μεταβολές στην δραστηριότητα και το συναίσθημα μπορείτε να προετοιμαστείτε, ώστε να τις προβλέψετε και να τις χειριστείτε καλύτερα όταν θα συμβούν. Συγκεκριμένα, όταν συναντήσετε το «κάτω μέρος του κύκλου», μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας: «Ήξερα ότι θα υπάρξουν μέρες στις οποίες δεν θα συμβαίνει τίποτα και θα νιώθω απογοητευμένος/-η και σήμερα είναι απλώς μία από αυτές τις μέρες». Όταν γνωρίζετε τι να αναμένετε θα εκπλαγείτε ή θα ταραχτείτε λιγότερο, θα το πάρετε ενδεχομένως λιγότερο προσωπικά, κάτι το οποίο θα σας επιτρέψει να ανακάμψετε και να προχωρήσετε πιο εύκολα στην αναζήτησή σας.

### **Επεξεργαστείτε τα συναισθήματά σας**

Η επεξεργασία των συναισθημάτων σας μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα αρνητικά συναισθήματα καθώς αυτά θα προκύπτουν. Σε αντίθεση με την αποφυγή, την καταστολή ή την επικέντρωση γύρω από τα αρνητικά συναισθήματά σας — τα οποία αποδεικνύεται ότι σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη — η επεξεργασία των συναισθημάτων σας με ορθολογισμό και αποδοχή περιλαμβάνει στην πραγματικότητα την αίσθηση αυτών των συναισθημάτων πληρέστερα. Αυτή η ικανότητα να βιώνουμε τα συναισθήματά μας, χωρίς να τα κρίνουμε ή να προσπαθούμε να τα αλλάξουμε, μας επιτρέπει να τα ξεπεράσουμε πιο γρήγορα και αποτελεσματικά.

### **Λάβετε υποστήριξη**

Το να έχετε κάποιον να μιλήσετε καθ' όλη τη διάρκεια της αναζήτησης εργασίας, όπως έναν Μέντορα σταδιοδρομίας/καριέρας (Career Coach), έναν Θεραπευτή, μια ομάδα εργασίας με αντικείμενο την εργασιακή ένταξη, μπορεί να σας παρέχει την απαραίτητη υποστήριξη, πέρα από αυτή των φίλων και της οικογένειάς σας. Ένας έμπειρος μέντορας σταδιοδρομίας/καριέρας,

ειδικός στην διαδικασία αναζήτησης εργασίας, μπορεί να σας βοηθήσει να ομαλοποιήσετε αυτό που βιώνετε και αισθάνεστε σε οποιαδήποτε

**Οι μέντορες της ΑΛΛΗΛΟΝ μπορούν να προσφέρουν την πολύτιμη εμπειρία τους σχετικά με τις σοβαρές αποφάσεις που καλούνται τα νεότερα μέλη να λάβουν.**

φάση της αναζήτησής σας. Μπορεί να είναι ένας χρήσιμος συνοδοιπόρος για να σας καθοδηγήσει, όταν τη μια θα αισθάνεστε σίγουροι/-ες για τον εαυτό σας

και έπειτα ανασφαλείς. Η υποστήριξη που θα λάβετε, θα σας βοηθήσει να μετριάσετε τα συναισθήματα της μοναξιάς, που μπορεί συχνά να προκύψουν σε μια αναζήτηση εργασίας, δημιουργώντας μια αίσθηση αποδοχής και κατανόησης, παρέχοντάς σας απτή βοήθεια για να συνεχίσετε την αναζήτησή σας.

### **Συμμετέχετε σε δραστηριότητες ενεργοποίησης**

Βεβαιωθείτε ότι οι μέρες σας θα περιλαμβάνουν δραστηριότητες που σας ενεργοποιούν, όπως άσκηση, ακρόαση της αγαπημένης σας μουσικής ή κάποια άλλη δραστηριότητα που σας αναζωογονεί. Η διάθεσή σας θα φαίνεται στις αλληλεπιδράσεις σας με άλλους, είτε πρόκειται για μια συνάντηση καφέ με πρώην συνάδελφο, μια εκδήλωση δικτύωσης ή μια συνέντευξη εργασίας. Η άσκηση, ειδικότερα, όχι μόνο έχει θετικό αντίκτυπο στην ευεξία και την διάθεση, αλλά επίσης αυξάνει την αυτοεκτίμηση, την κοινωνικότητα, τα κίνητρα και την κινητοποίηση και μπορεί να σας βοηθήσει να είστε στην καλύτερη εκδοχή σας.

### **Δείτε τα πράγματα με προοπτική**

Είναι εύκολο να αισθάνεστε αδύναμοι/-ες ή να αποθαρρύνεστε, όταν τα πράγματα δεν προχωρούν στην αναζήτηση εργασίας, όπως θα θέλατε. Ίσως μια επαφή δεν έχει κάνει μια σημαντική σύσταση για εσάς, όπως είπε ότι θα έκανε, ή ένας υπεύθυνος προσλήψεων δεν επικοινωνήσε ξανά στο χρονικό πλαίσιο που

---


αρχικά υπέδειξε. Ενώ μπορείτε να στείλετε μια φιλική υπενθύμιση, κάντε ένα βήμα πίσω για να σκεφτείτε τις άλλες πιθανές υπάρχουσες προτεραιότητές τους. Οι πιθανότητες είναι ότι η αναζήτηση εργασίας σας δεν είναι στις πέντε πρώτες προτεραιότητές τους μέσα στη μέρα. Βλέποντας αυτήν την προοπτική μπορεί να βοηθήσει στην «απο-εξατομίκευση» της κατάστασης και να μετριαστούν τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνετε.

**Τα συναισθήματα είναι προσωρινά**, όπως και πολλές από τις καταστάσεις που τα δημιουργούν (όπως η αναζήτηση εργασίας). Το να βλέπουμε αυτές τις προκλήσεις ως παροδικές είναι ένα βασικό μέρος της αισιοδοξίας, η οποία σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα κινήτρου, επίτευξης, ευεξίας και χαμηλότερων επιπέδων καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Η χρήση των παραπάνω στρατηγικών μπορεί να κάνει πιο διαχειρίσιμες τις αναπόφευκτες αλλαγές μεταξύ των υψηλών και χαμηλών επιπέδων της αναζήτησης εργασίας. Τέλος, μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε κινητοποιημένοι/-ες και παραγωγικοί/-ες κατά την διάρκεια αυτής της διαδρομής.

---

Photo by [Pascal Bernardon](#) on [Unsplash](#)



Το να βλέπουμε τις προκλήσεις ως παροδικές είναι ένα βασικό μέρος της αισιοδοξίας.