de piloten
Jouw job partner

Ontslagen, wat nu?

de piloten geven tips.

de piloten
Jouw job partner

hartelijk uitzendkantoor
voor arbeiders en bedienden

Een ontslag is geen prettige ervaring. Je voelt je minder goed in je hoofd en in je lichaam.
We geven je graag enkele tips mee om een nieuw hoofdstuk in je carrière op te starten.

Neem de tijd om te rouwen.

Als je je job verliest, is het volkomen normaal dat je door een rouwperiode gaat.
Je werk bepaalt voor een groot stuk wie je bent, je identiteit.

Op het moment dat je job stopt, neem je hier afscheid van. Dit kan een pijnlijke en emotionele ervaring zijn. Geef jezelf de tijd om deze gebeurtenis te plaatsen tot je terug want in je element bent.

Wil je graag **hulp** bij het verwerken van je **ontslag**?
Op de website van de vdab kan je een online cursus volgen: *ontslagen, niet verslagen.*

Babbel met vrienden en familie.

Neem de tijd om te praten met je familie en vrienden. Vertel hen hoe je je voelt en wat het ontslag bij jezelf in beweging brengt. Een goed gesprek, in vertrouwen, helpt je om de gebeurtenis een plek te geven. Door te praten ervaar je sneller **opluchting** en rust in je hoofd.

Ben je geen babbelaar? **Schrijf je gevoelens neer, met de hand**. Lekker ouderwets.
Door dat je je gevoelens neerschrijft, verdwijnt er letterlijk veel uit je systeem, uit je gedachten.
Wat meer **rust en vrijheid** creëert **in je hoofd.**

Hou je aan structuur.

Wil je graag terug vlot aan de slag? **Bewaar je structuur**, je lichaam en je energiepijl zullen je dankbaar zijn. Behoud je natuurlijk ritme in slaap- en eetpatroon. Dan kan je **met een optimaal energielevel terug van start.**

hartelijk uitzendkantoor
voor arbeiders en bedienden

Herontdek jezelf.

Neem **tijd om leuke dingen te doen** die je een instant goed gevoel geven.
Van sporten tot je creatief uitleven. **Doe iets wat je gelukkig maakt** en waarvan je terug open bloeit.
Je zelfvertrouwen en mood gaan de hoogte in.

Reflecteer.

Je bent thuis, een periode is afgesloten. **Neem de tijd om goed naar jezelf te luisteren** en jezelf in vraag te stellen. Wat neem je graag mee uit je vorige job? Wat wil je zeker niet meer herhalen? Of is het tijd voor iets helemaal anders en hoe pak je dit aan?

Volg outplacement.

Outplacement houdt in dat **je begeleiding ontvangt bij je zoektocht naar werk**.
Je krijgt administratieve steun, psychologische begeleiding, begeleiding bij je zoektocht naar een job en bij de integratie van je nieuwe werk.

Bekijk eerst op de website van de vdab of je in aanmerking komt.

Verwijt jezelf niets.

Geef jezelf van niets de schuld, hoe verleidelijk dit ook is. Had ik maar dit.. of dat..
Dit heeft geen zin. Je kan niets veranderen aan de situatie, het is zo.
Tijd voor een nieuw hoofdstuk in je leven.

de piloten
Jouw job partner

hartelijk uitzendkantoor
voor arbeiders en bedienden

Schaaf je competenties bij.

Heb je het gevoel dat je nog wat kennis ontbreekt om optimaal je job te kunnen uitvoeren? Of voel je na een periode van stilte en ruimte dat het tijd is voor iets nieuw? **Bijscholen is de boodschap**.

Volg een cursus, leer iets wat je al lang wil doen.
Kijk naar de mogelijkheden en krijg opnieuw **goesting in je werk**.

Schrijf je in als werkzoekende op de vdab.

Om je zoektocht naar werk vlotter te laten verlopen raden we je aan je in te schrijven via de **website van de vdab.** Je kan er je inschrijven als werkzoekende.
Via deze weg ontvang je jobs op basis van je loopbaan en competenties. Werkgevers kunnen er je cv terugvinden. Kortom, het begin van een nieuwe start.

Belangrijk: je inschrijven is noodzakelijk als je wil genieten van een werkloosheidsuitkering na je opzegtermijn.

Heel veel succes en vooral plezier in alles wat je onderneemt.
de piloten

Heb je nog vragen? Wij luisteren graag 😊

- ✈ **Veerle** veerle@depiloten.com 0478 92 93 11
- ✈ **Chiara** chiara@depiloten.com 0499 12 45 38
- ✈ **Felia** felia@depiloten.com 0472 53 57 65
- ✈ **Julie** julie@depiloten.com 0491 63 49 81
- ✈ **Davy** davy@depiloten.com 0473 28 23 19