**Ненавиджу свою роботу, що робити?**

У житті кожної людини може наступити момент, коли приходять в голову думки: ненавиджу свою роботу, що робити? Для початку потрібно розібратися, що ж стало причиною такого ставлення до роботи. Можливо, змінилися співробітники, начальство, додалися обов'язки або ж керівництво навідріз відмовляється підвищувати заробітну плату. Як би там не було, швидше за все, Ви не так багаті, щоб дозволити собі звільнитися і сидіти вдома, насолоджуючись тихою домашньою обстановкою, а значить потрібно шукати шляхи вирішення даної проблеми. Необхідно докласти масу зусиль, щоб поточна робота стала більш терпимою і приносила моральне задоволення. Найпростіше, що можна зробити - це знайти нове робоче місце. Але зробити подібний крок Ви завжди встигнете, а для початку можна спробувати що-небудь змінити в поточній роботі.

**Ненавиджу свою роботу, як бути?**

***Крок 1: Взяти відпустку***

За статистикою, більшості людей, які втомилися від роботи, відпустку допомагає повернутися в робоче русло. Проведіть добре час, дайте організму поспати до обіду, займіться роботою по будинку, поїдьте на екскурсію, пройдіться по магазинах. Неважливо, чи буде ця відпустка триватиме лише три дні або ж два тижні, головне - ви відпочинете від робочої суєти, отримаєте нові враження, які додадуть сил. Адже не завжди справа в поганій роботі, можливо, ви просто втомилися.

***Крок 2. Проаналізуйте ситуацію***

Якщо після відпустки ви продовжуєте ненавидіти роботу, тоді проведіть повний аналіз ситуації, що склалася. Для цього знадобиться лише папір та ручка. Запишіть всі плюси і мінуси своєї роботи, обов'язків, відносини між співробітниками. Приділяйте увагу не тільки негативним сторонам, а й тому, що подобається. Чи бувають у Вас на роботі свята, корпоративи, чи отримуєте премію за успішно виконану роботу? Тільки такий аналіз і підрахунок голосів «за» і «проти» допоможе повною мірою визначити, що потрібно змінити. Іноді результати такого підрахунку можуть виглядати наступним чином: всі мінуси пов'язані не з самою роботою, а можуть виходити зі сфери діяльності. Тому якщо знайдете нову роботу за цією ж спеціальністю, не дивуйтеся, що будете продовжувати втомлюватися від неї і ненавидіти.

***Крок 3. Попросіть про зміни***

Після аналізу задумайтеся, що можна змінити. Поговоріть з співробітниками, чи може хтось взяти на себе частину вашої роботи в категорії «мінус»? Попросіть начальство трохи змінити графік роботи або ж змінити обов'язки. Нерідко причиною всіх складних ситуацій на роботі виступають колеги. У такому випадку попросіть керівництво перевести вас в інший відділ. Зміна колективу, з яким вам складно співпрацювати, повинна сприятливо позначитися на подальшій трудовій діяльності. Слід зазначити, що просити про зміни досить складно. Майбутня розмова з начальством потрібно спланувати заздалегідь. Чітко визначте для себе, який результат принесуть ті або інші зміни. Ні в якому разі не можна входити в роль людини, яка всім незадоволений і скаржиться на свою роботу. Не виключено, що хвиля скарг і невдоволення викличе у керівника негативну реакцію. Дайте начальнику зрозуміти, що ви хороший і сумлінний співробітник, зміни в діяльності якого принесуть плідний результат. Розмова повинна бути тактовним, і не повинен будуватися на звинуваченні та обговоренні інших людей. Якщо ж таке прохання начальство проігнорувало, то час переходити до 4 крока.

Задумайтеся, чим ви займаєтеся? Проблема може бути не в поточної метушні справ, не в колегах, а в самій сфері діяльності. Дуже важко усвідомити те, що область, якій Ви присвятили частину життя, освіту і кар'єру, абсолютно Вам не підходить. Розібратися в цьому допоможе внутрішнє ставлення до роботи. Уявіть собі нове робоче місце з доброзичливими співробітниками, зручним графіком, високою зарплатою, але з обов'язками, які Ви виконуєте на поточній роботі. Як відомо, психологи виділяють п'ять типів професій: біономіческіе (робота з природою), технономіческіе (робота з технікою), соціономічної (робота з людьми), артономіческіе (робота з художніми обрам) і сігнономіческіе (робота з цифрами, кресленнями). Чи підходить вам свій тип? Зрозуміти своє призначення та інтереси допоможуть всілякі психологічні тести. Якщо ж ви знаходитеся не на тій дорозі, ще не пізно знайти правильний шлях. Пройдіть курси по цікавить спеціальності, оцініть свої можливості в новій сфері діяльності.

***Крок 4. Ідіть правильно***

У разі, коли ви вже не в змозі працювати на поточній роботі, треба її міняти. Бувають ситуації, коли переповнює бажання написати заяву на звільнення, але слід утриматися від подібного спокуси. Найчастіше кинути роботу хочеться після чергового догани начальства, позбавлення премії, сварки з колегами. Ніколи не варто гарячкувати. Потрібно розробити стратегію відходу на підготовлений грунт, щоб звільнення не вплинуло на Ваш фінансовий стан. Коли прийнято чітке рішення знайти нове робоче місце, складіть резюме, розмістіть його на сайтах або ж розішліть у відповідні компанії. Підготуйтеся морально до майбутнього співбесіди, отримаєте нові додаткові знання, які можуть допомогти у влаштуванні у нову організацію. Це можуть бути курси підвищення кваліфікації, курси ПК, іноземної мови, дизайну тощо, все залежить тільки від сфери поточної діяльності. Проаналізуйте, які навички Вам потрібні будуть на новій роботі. Іноді ключовим моментом при влаштуванні на робоче місце стають саме «корочки» додаткової освіти, які показують бажання майбутнього співробітника до навчання. Якщо ж Ви вирішили звільнитися, не маючи на прикметі ніякої нової роботи - вивчіть законодавство. Кожній людині, визнаному безробітним, покладається соціальна виплата. Володіння трудового законодавства та умов виплати допомоги допоможуть зберегти більш-менш стабільне фінансове становище.

**Нова сфера діяльності. Чи варто ризикувати?**

Як вже говорилося вище, причиною нелюбові до роботи може бути невірний вибір сфери діяльності. Чи потрібно йти на ризик, кинувши стару роботу для того щоб отримувати задоволення від нової? Більшість людей скаже: «так», навіть не замислюючись, що насправді мається на увазі під такою зміною. Чи легко влаштуватися на будь-яку посаду в області, яка так приваблює? Адже нерідко у людей немає не тільки стажу в даній сфері, на який дивляться при працевлаштуванні, а й освіти. Вихід є: додаткове заочної освіта, і робота спершу на найпростішою посади. Цілком можливо, що в перший час значно знизяться доходи, тому що роботодавець подивиться на Вас, як на недосвідченого співробітника. Чи зможете Ви собі дозволити оплату навчання при зниженні заробітної плати? Ви ризикуєте зіткнутися з фінансовими труднощами і абсолютно новими обов'язками. Але, як відомо, всі труднощі можна подолати, якщо є бажання.

**Завжди плануйте майбутнє**

Вирішивши проблеми на старій роботі або знайшовши нову, потрібно подбати про своє майбутнє. На жаль, немає ніяких гарантій, що ця історія не повториться. Завжди відкладайте певну суму грошей на депозитний рахунок, намагайтеся не брати нічого в кредит. Плануйте своє фінансове майбутнє, не витрачайте гроші на непотрібні дрібниці, а великі покупки добре обмірковуйте. Коли ви вирішите фінансові проблеми, створите певний грошовий запас, ви відчуєте набагато більшу свободу дій. Пам'ятайте, що ціна, яка регулярно сплачується за нецікаву роботу (стреси, злість), може мати більш сумні наслідки, ніж здається на перший погляд. Негатив, одержуваний на ненависній роботі, порушує сон, психологічний і емоційний стан. Якщо знову зловили себе на думці «ненавиджу свою роботу, що робити?", Є тільки одна відповідь: потрібно щось міняти, а не терпіти.