



«Ти як?» під час пошуку роботи: у службі зайнятості вчать долати стереотипи та зберігати власний ресурс

У сучасному світі турбота про ментальне здоров'я та психологічне благополуччя є важливою складовою гармонійного життя кожної людини. Особливо гостро це питання постає під час пошуку роботи, коли впевненість у власних силах і підтримка оточуючих стають головним ресурсом для подолання труднощів.

Саме тому служба зайнятості прагне бути не лише осередком підбору вакансій, а й надійною опорою та допоміжною силою для кожного, хто долає цей шлях. З цією метою днями у приміщенні Устинівського відділу Кропивницької філії обласного центру зайнятості для безробітних провели семінар на тему «Ментальна безбар'єрність: як зберегти внутрішній ресурс під час пошуку роботи». Оскільки ця тема є надзвичайно актуальною та важливою для психологічної підтримки шукачів роботи, до участі у заході запросили амбасадорку безбар'єрності Устинівської громади Світлану Пінчук.

Головною метою заходу стало обговорення питань збереження емоційної рівноваги, психологічної стійкості та ментального здоров'я під час активного пошуку вакансій.

«Пошук роботи – це не лише підготовка резюме й проходження співбесід, а й складне психологічне випробування, яке нерідко супроводжується тривожністю та страхом невдачі. Ментальна безбар'єрність полягає у створенні середовища поваги та прийняття, де власні страхи чи упередження не заважають бачити професійний потенціал і робити перший крок», – наголосила начальниця відділу Устинівського відділу Алла Хохуля. Вона також закликала учасників піклуватися про власний емоційний стан: визнавати свої почуття, помічати навіть дрібні досягнення, не порівнювати себе з іншими та за потреби опановувати нові навички.

У свою чергу, Світлана Пінчук поділилася практичними порадами щодо подолання стереотипів та внутрішніх бар'єрів, які заважають ефективній самореалізації. Вона наголосила на важливості підтримки психологічної стійкості, збереження власного ресурсу та вміння протистояти вигоранню в період невизначеності. Крім того, учасники заходу ознайомилися із дієвими техніками самопомогі, які допомагають опанувати тривожність і впевнено крокувати до своєї мети.

Варто зазначити, що фахівці служби зайнятості й надалі готові підтримувати шукачів роботи, допомагаючи їм долати будь-які перешкоди на

шляху до працевлаштування. Надійним помічником у цьому є Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» – її дієві інструменти дають змогу зберегти психологічну стійкість, повернути віру в свої сили та впевнено розпочати новий професійний етап.

Завершився семінар обговоренням ситуації на місцевому ринку праці та актуальних пропозицій роботи від роботодавців громади. Крім того, присутнім нагадали про дієві послуги служби зайнятості, зокрема можливість проходження професійної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації. Це надає змогу шукачам роботи підвищити власну конкурентоспроможність та якнайшвидше повернутися до активної трудової діяльності.