

## A9 Medierea muncii

### A9.1 Derularea programului de mediere a muncii

#### Pauza în carieră

Ai oboist, nu mai ai energie, putere, nu mai esti eficient, anii de muncă își fac resimțită prezența și ai vrea, pentru un timp, să uiți de tot și de toate pentru că îți dorești să îți recâștigi energia pierdută, dar totuși preferi să nu îți neglijezi profesia. Uneori pur și simplu simți că nu te mai regăsești, că nu mai vezi lucrurile clar în jurul tău, că nu ai timp suficient mai pentru nimic și că ai nevoie să te regrupezi. Corpul și mintea îți transmit semnale clare în astfel de momente și, de aceea, trebuie să iei în considerare o pauză în carieră. Iată ce presupune o astfel de decizie:

Pentru început trebuie să știi că pauza în carieră este diferită de concediu, învoire sau pauzele scurte când treci de la un loc de muncă la altul. Aceasta este o perioadă de întrerupere sau deconectare de la profesia pe care o iei din motive legate de oboseală extremă (burnout), plafonare, prea mulți ani de muncă fără întrerupere, provocări emoțional-sociale (situații personale), stres, timp suplimentar pentru creșterea copilului, dorința de a te reorienta profesional e.t.c.

Planificarea pauzei: Astfel, în funcție de nevoia pe care o resimți, poate 2-3 luni de pauză în carieră ți-ar face bine sau poate ai avea nevoie de un timp mai îndelungat. Pauzele în carieră durează de la câteva luni la un 1 an sau poate chiar și mai mult. Indiferent de perioada pe care o alegi, e bine să iei în considerare următoarele:

Stabilește-ți când anume dorești să iei pauza, pentru a avea timp să te organizezi social, financiar și mai ales emoțional. Nu prelungi foarte mult timp pentru că dacă tot amâni atunci nu vei mai acționa deloc, iar situația în care te afli va tinde să se agraveze. Alcătuieste-ți un necesar cu ce ai avea nevoie în perioada respectivă (măcar câteva economii, un plan de organizare, de activități etc.).

E recomandat ca în prima săptămână/primele săptămâni după ce ai intrat într-o pauză în carieră, să ți dedici odihnei tale. O să îți prindă bine odihna. Cu siguranță ai nevoie să-ți refaci somnul, să te trezești neplanificat, să-ți lași corpul să se trezească natural și nu cu alarma de la telefon. Apoi vor intra în prim-plan posibilele călătorii, vizite, exerciții fizice, planuri de dietă, lecturi, evenimente, activități diverse.

Unele companii au proceduri prin care oferă posibilitatea angajaților să apeleze la pauze în carieră. Sigur, sunt anumite condiții contractuale în acest sens pe care le poți verifica cu angajatorul tău. În cazul în care poți să obții astfel o pauză în carieră, încearcă totuși să păstrezi pe cât posibil, pe durata pauzei, legătura cu câțiva reprezentanți ai firmei ca să te țină la curent cu ce s-a mai întâmplat în cadrul companiei – astfel încât, când te reîntorci la treabă să-ți fie lină reintegrarea.

În situația în care angajatorul nu are o procedură specifică privind pauza în carieră, atunci poți să fii sincer cu acesta și să-i spui că nu mai poți continua dat fiind faptul că ai nevoie de o reîmprospătare ce

## Programul “Dezvoltare locală, reducerea sărăciei și creșterea incluziunii romilor” finanțat prin Granturile SEE și Norvegiene 2014-2021

va dura cel puțin câteva luni de zile bune. Sinceritatea lasă uși deschise de obicei. Și chiar dacă nu vei mai avea posibilitatea să te reîntorci la actualul angajator, poți să aloci o perioadă din pauza respectivă din carieră când pur și simplu aplici la noi locuri de muncă sau poate îți creionezi propria afacere. Opțiuni sunt cât timp există voință.

Pentru a rămâne la zi din punct de vedere profesional pe durata pauzei, poți aloca și câteva ore la câteva săptămâni spre exemplu pentru a citi un articol nou legat de profesia ta, te poți abona la newslettere de specialitate, consulta descrieri de job-uri, înscrie la cursuri sau workshop-uri, participa la training-uri online/fizice ori la diverse evenimente.

### Beneficiile pauzei în carieră

Beneficiile pauzei în carieră sunt diverse, precum îmbunătățirea sănătății fizice și psihice, recăpătarea energiei, posibilitatea de a vizita persoane pe care nu le-ai mai văzut de ceva vreme, rezolvarea unor situații importante în plan personal, reconectarea cu propriul tău sine și cu propriile tale dorințe, creșterea puterii și abilităților profesionale tocmai pentru că odihna readuce în prim plan gândirea clară, capacitatea îmbunătățită de a lua decizii, de a trasa direcții, de a rezolva diverse sarcini.

Chiar dacă te temi că nu-ți vei găsi de lucru după o pauză în carieră sau că-ți va fi greu în privința costurilor ori că persoanele din jurul tău nu o să aibă o părere prea bună despre tine, gândește-te că aceste gânduri sunt menite să te tragă înapoi. Pur și simplu o pauză în carieră poate fi o evoluție personală și profesională tocmai prin simplul fapt că vei avea cea mai importantă resursă pe care mulți nu o au – și anume vei fi șeful propriului tău timp.

Cum să-ți faci un buget pentru cel puțin 3-4 luni de zile de pauză în carieră? Spre exemplu dacă decizi că vrei să-ți iei această pauză peste 6 luni de zile de acum înainte, încearcă ca la fiecare salariu (în respectivele 6 luni) să economisești 30-35%, arată ejobs. Astfel, când vei intra în perioada de pauză vei avea cel puțin 2 salarii puse deoparte + posibil banii pe zilele de concediu pe care nu ți le-ai luat + alte economii personale pe care deja le aveai. Nu ești obligat, dacă nu ai multe resurse financiare, să cheltui mulți bani în perioada de pauză. Combustibil pentru mașină nu va mai trebui să alimentezi constant, vei avea timp să-ți alegi și prepari diverse mâncăruri, poți merge și pe jos în anumite locuri și astfel faci și mișcare etc.