Czas na zmianę pracy? Oto 10 sygnałów, których nie należy lekceważyć

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 17, luty 2018 09:29
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska
Odsłony: 1732

- *Są ludzie, którzy chętnie chodzą do pracy, lubią to, co robią i dobrze zarabiają. Jeśli nas to dziwi, to pierwszy sygnał, że przyzwyczailiśmy się do zawodowej bylejakości* – mówi Aleksandra Pocheć, ekspertka serwisu rekrutacyjnego MonsterPolska.pl.

Oto czego nie można lekceważyć.

1. Niezadowolenie z wykonywanej pracy

Można mieć gorszy dzień czy tydzień w pracy. Jeśli jednak każdego dnia, od kilku miesięcy narzekamy na firmę, szefa i współpracowników, to jasny sygnał, że dzieje się coś złego. O ile z chwilowym niezadowoleniem można walczyć, o tyle rozgoryczenie działa bardzo destrukcyjnie na nasze samopoczucie. W dłuższym czasie może zaowocować wypaleniem zawodowym.

2. Codzienne nadgodziny

- *Ważna konferencja, spotkanie, czy projekt oznaczają czasem pracę po godzinach. Jeśli jednak nadgodziny stają się codziennością, do tego stopnia, że zaczynamy je traktować jak normę, powinna zaświecić się nam czerwona lampka* – mówi Aleksandra Pocheć. - *Jeszcze gorzej, jeśli w firmie tworzy się kultura pracy po godzinach, a ten, kto próbuje wyłamywać, jest negatywnie oceniany przez szefa i zespół. To znak, że nie pracujemy w zdrowym środowisku pracy* – dodaje.

3. Destrukcyjna atmosfera

Nie ma jednego powodu, który sprawia, że atmosfera w firmie jest destrukcyjna. Czasem odpowiadają za to trudne relacje w zespole, innym razem kłopot z szefem. Atmosfera to jednak jeden z najważniejszych czynników, który wpływa na satysfakcję z wykonywanej pracy. Warto o tym pamiętać.

4. Brak czasu na życie prywatne

W fazie intensywnego skupienia na rozwoju kariery nie czujemy, że praca kradnie nam życie prywatne. Jednak w pewnym momencie przypomnimy sobie o rodzinie i przyjaciołach. Najgorzej doprowadzić do sytuacji, w której utracimy już wszystkich znajomych zmęczonych przyjaźnią z pracoholikiem. Lepiej zadbać o balans pomiędzy pracą a prywatnością.

5. Pomijanie przy projektach, nominacjach, awansach

Nawet osoby pozbawione wygórowanych ambicji zawodowych, mogą poczuć się nieswojo, będąc stale pomijane np. przy nominacjach na pracownika miesiąca. Jeśli zaś drzemie w nas apetyt na awans to prosta droga do podcięcia nam skrzydeł. Nie powinniśmy na to pozwolić. Warto wcześnie szukać nowych wyzwań.

6. Brak podwyżki

- *Nie ma powodu, dla którego – zwłaszcza po dobrej ocenie – nie mielibyśmy otrzymać podwyżki. Jeśli za wysokimi wymaganiami, nowymi obowiązkami, nie idą zarobki wcześniej czy później spadnie nasza motywacja do pracy* – komentuje Pocheć.

Phoca PDF

7. Brak benefitów

- *Benefity to już norma. Nie muszą być wyszukane, ale świadczą o tym, że pracodawca uwzględnia potrzeby pracowników i potrafi ich doceniać. Brak benefitów jest sygnałem, że firma nie nadąża za rynkowymi standardami* – dodaje ekspertka.

8. Cięcia płac

Tylko firma, w której panuje doskonała kultura pracy i atmosfera, może utrzymać pracowników po tym, jak obniży im pensje. W przeciwny razie obniżka płac jest sygnałem, że taką firmę lepiej zmienić. Bardziej negatywnie reagujemy na to, co nam się zabiera niż pozytywnie na to, co nam się daje.

9. Zła ocena roczna

Zła ocena, zwłaszcza jeśli podejrzewamy, że jest zaniżona, aby np. nie ubiegać się o podwyżkę, jest krzywdząca. Taki zabieg źle też świadczy o pracodawcy. Nie warto godzić się na takie praktyki.

10. Kary

Stosowanie kar np. cięcia premii, nadgodziny, dodatkowe dyżury są trudne do przyjęcia. Jeśli dodatkowo jesteś osobą, która wykonuje obowiązki, a otrzymuje kary – zarządź ewakuację.

Phoca PDF