

## **Foi demitido... E agora?**

Não entre em pânico. O mundo não pára se for despedido. Resista à tentação de aceitar o primeiro emprego que lhe aparece. Deve sentir-se bem preparado para enfrentar o mercado de trabalho.

### **Aprenda com os seus erros**

Pode aprender com os seus erros mas não quer dizer que tenha que os carregar às costas toda a vida. Procure o lado positivo da situação e saiba quais as lições que pode tirar dele.

### **Concentre-se nas suas acções construtivas**

Faça uma lista dos seus sucessos e pontos fortes. Faça deles a base para planos futuros.

### **Reflecta um pouco**

Use a oportunidade para fazer uma avaliação de si mesmo e das suas capacidades e também para determinar até onde quer ir no plano profissional. Talvez seja agora a ocasião certa para se orientar ou para explorar novas oportunidades.

### **Mantenha-se actualizado**

O seu despedimento traz provavelmente muito tempo livre. É o momento ideal para frequentar cursos ou ler livros e revistas, coisas para as quais antes não tinha tempo.