



# Как решиться на увольнение

Памятка от Т—Ж

## Как принять решение

**Соберите плюсы и минусы нынешней работы**

Если при увольнении вас будут мучить сомнения, вы сможете прочитать этот список и напомнить себе, почему решили уйти.

**Определите, что беспокоит вас больше всего**

Например, если вас не устраивает только зарплата, но вы работаете давно и знаете, что работодатель может платить больше, есть смысл обсудить денежный вопрос, а не сразу увольняться.

**Рассмотрите альтернативы**

Подумайте, есть ли варианты развития внутри компании. Возможно, смена команды или урегулирование конфликтов улучшат ситуацию, и увольняться не захочется.

**Накопите подушку безопасности**

Поиск работы может затянуться. Оцените свои расходы и создайте финансовый запас на пару месяцев, чтобы спокойно искать новое место.

**Составьте план действий**

Например, взять отпуск, чтобы походить на собеседования, найти новое место и только потом написать заявление об увольнении на старой работе.

**Изучите открытые вакансии**

Ищите не только аналогичные нынешней должности, но и другие — по обязанностям, близким к вашим. Подходящих вакансий может быть больше, чем вы думали изначально.

# Как решиться на разговор с руководителем

## Соберите плюсы и минусы нынешней работы

Если вы не уверены и готовы дать компании шанс вас удержать, лучше отнестись к беседе с руководителем как к переговорам — например, о повышении зарплаты, более интересных задачах.

## Опеределите, что беспокоит вас больше всего

Вы вправе озвучивать не все факторы, но, если считаете причину весомой, на нее будет проще опираться. Заранее сформулируйте конструктивное «ради чего»: например, чтобы восстановиться после выгорания или выйти на новую учебу.

## Подготовьтесь к активному диалогу

Начальник может попытаться убедить вас остаться, предложить бонусы. Если уже уверены, что увольняетесь, — выслушайте, но оставайтесь при своем. Если предполагаете, о чем руководитель может вас спросить, — перед диалогом подготовьте внятные ответы.

## Подготовьте структуру речи

Начинайте с позитивного контекста: поблагодарите за навыки и опыт, приобретенные во время работы в этом месте. Озвучьте свое решение и причины — ясно, но без излишней детализации. Если заранее продумаете ответы на вопросы, сохранять спокойствие будет проще.

## Обсудите процесс ухода

Ищите не только аналогичные нынешней должности, но и другие — по обязанностям, близким к вашим. Подходящих вакансий может быть больше, чем вы думали изначально.