**5 sygnałów, które wskazują, że już czas na zmianę pracy.**

**W życiu zawodowym każdego pracownika może również nadejść taki moment, w którym będzie trzeba zmienić pracę. Jak rozpoznać, że już nadszedł ten dzień? Wystarczy uważnie przyjrzeć się swoim emocjom, nastrojom panującym w firmie oraz na chłodno ocenić, jak wyglądał nasz zakres obowiązków w ciągu ostatnich kilku miesięcy.**

**Każdy z nas powinien co jakiś czas dokonywać takiej rzetelnej oceny.**

**Negatywne emocje związane z pracą mogą rzutować na wszystkie pozostałe sfery naszego życia i prowadzić do nadmiernego stresu, poczucia wypalenia zawodowego oraz obniżonego nastroju.**

Jakie sygnały świadczą o tym, że najwyższy czas na zmianę?

1. Niedziela wieczór i każdy poranek w tygodniu przepełniony stresem.

Ludzie, którzy lubią swoją pracę i są z niej zadowoleni, na ogół **nie cierpią szczególnie pod koniec weekendu**. Tak samo **nie odczuwają silnego stresu codziennie rano przed wyjściem do pracy**. Wprawdzie każdemu z nas zdarza się słabszy dzień, gdy jesteśmy zmęczeni i zwyczajnie nam się nie chce, lub gdy czeka nas wyjątkowo ważny projekt, bądź spotkanie. Natomiast jeśli negatywne emocje na myśl zbliżającej się wizyty w biurze towarzyszą nam codziennie, **to wyraźny sygnał, że powinniśmy rozważyć zmianę firmy**.

2. Każdy dzień wygląda tak samo.

Dopada nas rutyna — zakres obowiązków wygląda dokładnie tak samo, nic już nie jest w stanie nas zaskoczyć. **Czas w pracy dłuży się niemiłosiernie**, a my sami jesteśmy w stanie przewidzieć, co zdarzy się dziś, jutro i pojutrze. **Z takiej rutyny nie wyniknie nic dobrego**.

3. Brak perspektyw na rozwój.

Od dawna **nie nauczyliśmy się niczego nowego**, a firma nie zapatruje się pozytywnie na opłacenie pracownikom szkoleń. **O awansie lub modyfikacji** zakresu obowiązków można jedynie pomarzyć? Czas uciekać w inne miejsce.

4. Nikt nas nie docenia.

Na co dzień **nie usłyszymy słowa pochwały**, nawet za fantastycznie wykonany projekt.

Szef nie chce nawet słyszeć o **podwyżkach pensji**, **a premie uznaniowe rozmijają się z polityką firmy**? Brak uznania, czy to w formie słownej, czy finansowej jest zdecydowanie jednym z częstszych powodów zmiany pracy.

5. Zazdrość.

Widzimy kolegę z biurka obok, który składa **wypowiedzenie z uśmiechem na twarzy**. Z zapałem słuchamy opowieści koleżanki o niedawno **odbytym szkoleniu**, podziwiamy kolegę, który zdecydował się na **założenie działalności**. A jednocześnie gdzieś w środku czujemy ogromną zazdrość. Przecież nie ma czego zazdrościć — **my też możemy pokierować naszym rozwojem zawodowym w taki sposób, by osiągnąć zamierzone cele**.

Powyższe punkty to oczywiście jedynie ułamek powodów, które mogą być decydującym impulsem przy zmianie pracy. Jeśli część z nich dotyczy Ciebie i pomimo wielokrotnych prób rozwiązania niekorzystnych sytuacji, problemy nadal się pojawiają, najlepiej już dziś zacznij przeglądać ogłoszenia o pracę.

**Nie warto marnować życia na pracę, która nie przynosi nam wymiernych korzyści.**

[jobglob.pl](http://jobglob.pl/praca1/oferty-pracy)