



Resiliency While Experiencing Job Loss

1. Write about what upsets you.

Include all the things you would like to have said to your previous bosses but couldn't. Continue expressing your feelings until you feel emptied, then throw it away.

2. Reach out for support, it's okay to grieve.

Do not feel uneasy about asking for support. We all need it.

3. Discover value in your experience.

What skills have you acquired while working? What have you learned from this experience? How has it made you a stronger, better person?

4. Write a detailed description of what you do well and practice talking about your reliable strengths.

Describe specific projects or assignments you feel proud about. Describe your people skills. Describe your passion for your work.

5. Do what revitalizes you. Enjoy pleasant moments each day.

Positive emotions expand your problem-solving skills and strengthen your resiliency!

**Haywood Health &
Human Services**

haywoodcountync.gov



**Haywood County HHSA is an
equal opportunity provider
and employer.**



Resiliencia al experimentar la pérdida de empleo

1. Escribe sobre lo que te molesta.

Incluye todas las cosas que te gustaría haberles dicho a tus jefes anteriores, pero no pudiste. Continúe expresando sus sentimientos hasta que se sienta vacío y luego deséchelos.

2. Busque apoyo, está bien lamentar.

No se sienta incómodo al pedir apoyo. Todos lo necesitamos.

3. Descubra el valor de su experiencia.

¿Qué habilidades has adquirido mientras trabajabas? ¿Qué has aprendido de esta experiencia? ¿Cómo te ha convertido en una persona mejor y más fuerte?

4. Escribe una descripción detallada de lo que haces bien y practica hablar sobre tus fortalezas confiables.

Describe proyectos o tareas específicas de las que te sientas orgulloso. Describe tus habilidades con las personas. Describe tu pasión por tu trabajo.

5. Haz lo que te revitaliza. Disfruta de momentos agradables cada día.

¡Las emociones positivas amplían tus habilidades para resolver problemas y fortalecen tu resiliencia!

**Haywood Health &
Human Services**
haywoodcountync.gov



**Haywood County HHSA es
un proveedor y empleador
que ofrece igualdad de
oportunidades.**