

# 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.**