

Spis treści

WSTĘP.....	4
CZĘŚĆ 1. AUTODIAGNOZA.....	9
ROZDZIAŁ 1. MARZENIA.....	10
Moje własne marzenia.....	10
Po co nam marzenia?.....	13
O czym marzą Polacy.....	15
Co niszczy nasze marzenia.....	17
ROZDZIAŁ 2. WIARA W SIEBIE.....	25
Czy wiara czyni cuda.....	25
Dlaczego potrzebujesz wiary w siebie.....	27
ROZDZIAŁ 3. ODWAGA.....	33
Dlaczego brakuje nam odwagi.....	33
Nie czekaj na lepszy moment.....	35
Czy odwaga to brak strachu.....	37
ROZDZIAŁ 4. SUKCES.....	41
Co to jest sukces.....	41
Czy człowiek sukcesu to człowiek szczęśliwy?.....	43
Trzy prawdy na temat sukcesu.....	45
Jak definiują sukces wielcy tego świata.....	48
Sukces oczami mężczyzny.....	51
Sukces oczami kobiety.....	54
Po czym poznać sukces.....	58
ROZDZIAŁ 5. KARIERA.....	62
Co znaczy dla ciebie słowo kariera.....	62
Zmiany na rynku pracy i w podejściu do kariery.....	66
Różne modele kariery.....	68
Kto robi karierę.....	70
Cechy wspólne osób realizujących swoją karierę.....	71
CZĘŚĆ 2. PORADY MENTORSKI.....	78
ROZDZIAŁ 6. MENTORING.....	79
Co to jest mentoring?.....	79
Polowanie na mentora.....	84
ROZDZIAŁ 7 NETWORKING.....	87
Czym jest networking?.....	87
Dlaczego networking jest ważny?.....	88
Jak budować sieć kontaktów?.....	89
Networking a szukanie pracy.....	90
Czym jest Bank Przystęg i jak to działa?.....	93
ROZDZIAŁ 8. MARKA OSOBISTA.....	98
Po co nam personal branding/marka osobista?.....	98
Zareklamuj swoje doświadczenie.....	99
Sprawdź, jak robi to twoja konkurencja.....	101
Zbuduj profesjonalny profil na LinkedIn.....	104
ROZDZIAŁ 9. KWALIFIKACJE.....	123
Dlaczego kwalifikacje są istotne?.....	123

Jak szybko podnieść kwalifikacje i czym są kursy MOOC?.....	126
Polecane platformy edukacyjne.....	131
ROZDZIAŁ 10. AWANS.....	137
Czy awans daje szczęście?.....	137
Awansować czy nie?.....	144
Jak dostać awans?.....	144
ROZDZIAŁ 11. ASERTYWNOSĆ.....	150
Dlaczego kobiety liderki muszą być miłe?.....	150
Co to jest ta asertywność?.....	154
CZĘŚĆ 3. PLAN DZIAŁANIA.....	158
ROZDZIAŁ 12. MAPA MARZEŃ.....	159
Zwiżualizuj swoje marzenia.....	159
Twoja Mapa Marzeń.....	166
ROZDZIAŁ 13. PERSONALNA ANALIZA SWOT.....	170
Co to jest SWOT?.....	170
Twoja analiza SWOT.....	173
Połączenie Mapy Marzeń (Kariera) z analizą SWOT.....	177
ROZDZIAŁ 14. WYZNACZANIE CELÓW.....	187
Wyznaczanie celów metodą 4 poziomów.....	188
Zbyt dużo celów.....	191
Cel musi być SMART a nawet SMARTER.....	194
Zaplanuj każdy dzień.....	195
ROZDZIAŁ 15. STRATEGIA SZUKANIA PRACY.....	201
Metoda dopasowana do ciebie.....	201
Referencje.....	204
ROZDZIAŁ 16. ZWYCIĘSKIE CV.....	210
Dlaczego moje CV musi być inne?.....	210
ROZDZIAŁ 17. STUDENT SZUKA PRACY (KARIERA 20+).....	223
Staże i praktyki.....	223
Czy jesteś przygotowana do wejścia na rynek pracy?.....	224
Brak doświadczenia zawodowego.....	227
Brak pewności siebie.....	241
ROZDZIAŁ 18. NOWY START (KARIERA 30+).....	251
Pierwszy krok w karierze.....	251
ROZDZIAŁ 19. MANAGER DO ZMIANY (KARIERA 40+).....	257
Jaki jest powód twojej zmiany w życiu zawodowym?.....	257
Jak zabrać się za szukanie nowej ciekawej posady?.....	259
Szukanie pracy to ciężka praca.....	266
ROZDZIAŁ 20. NA ZAKRĘCIE (KARIERA 50+).....	268
Czy 50+ to kariera na zakręcie, czy nowe otwarcie?.....	268
Co oznacza tak naprawdę pracownik 50+?.....	270
Jak zatem odnaleźć się zawodowo po „50”?.....	272
Trzy sposoby na rozwój drugiej kariery.....	273
PODSUMOWANIE.....	277