

Spis treści

Od autorki	7
Podziękowania	8
Wstęp	9
1. Kiedy utrata pracy staje się faktem	13
To niemożliwe – a jednak straciłeś pracę	14
Koszty emocjonalne	14
Koszty społeczne	18
Koszty finansowe	19
Działania i zachowania destrukcyjne	20
Zaprzeczanie	20
Racjonalizacja	21
Targowanie się	22
Długie wakacje	22
Ucieczka w alkohol	23
Jak stawić czoła utracie pracy?	23
Bierność	24
Kolejny etap życia zawodowego	25
Perspektywa korzyści	26
2. Pierwszy krok do zmiany.....	29
Odbudowa solidnych fundamentów	30
Nazywanie rzeczy po imieniu	30
Przyjmowanie pomocy	32
Pielęgnowanie ról	35
Działania	36
Przepis na sukces	38
Jasny cel	39
Wizjonerstwo	40
Konsekwencja w działaniu	40
Koncentracja na celu	41
Wiara w sukces	41
Pasja w działaniu	41
Traktowanie trudności jak wyzwania	42

3. Twoja marka na rynku pracy	45
Kandydat do pracy jako produkt na rynku	46
Twoja wyjątkowość	46
Zysk dla pracodawcy	48
Przewaga konkurencyjna	50
Kultura osobista i organizacyjna	51
Budowanie osobistej marki	51
Wizerunek	52
Doświadczenie	54
Umiejętności	54
System wartości	55
Ograniczenia i przeciwwskazania przy poszukiwaniu pracy	55
Obiektywne ograniczenia	56
Przeciwwskazania	57
Samoograniczenia	57
4. Samopoznanie warunkiem sukcesu	61
Motywacja	62
Odpowiednie środowisko pracy	63
Otoczenie	64
Realizowane zadania	65
Ludzie	65
Korzyści	66
Dopasowanie osoby i środowiska pracy	67
Rola zainteresowań	69
Decyzje o kierunku kształcenia	70
Wzbogacanie osobowości	71
Organizacja czasu wolnego	71
Kompetencje	71
Element przewagi konkurencyjnej	72
Czego właściwie szukam?	72
Wizualizacja	73
Mind mapping	75
5. Zanim wyruszysz na podbój rynku	79
Wiedza to podstawa	80
Pracodawcy	80
Pracownicy	82
Osoby poszukujące pracy	82
Instytucje kształcące	83
Emeryci i renciści	83

Zainwestuj w siebie	84
Wygląd	84
Zdrowie	85
Wiedza	85
Planowanie efektywnych poszukiwań pracy	86
Kiedy zacząć?	86
Jak szukać?	87
Gdzie szukać?	89
6. Dokumenty aplikacyjne swoją wizytówką	97
List motywacyjny	98
Główne zasady pisania listu motywacyjnego	99
Życiorys zawodowy (CV)	101
Rodzaje życiorysu	102
Niezbędne elementy życiorysu	104
Dodatkowe informacje, które można zamieścić w życiorysie ...	105
Przerwy w zatrudnieniu	106
Krótkotrwałe zatrudnienie zakończone przez pracodawcę ...	106
Czego nie należy umieszczać w życiorysie?	106
Główne zasady pisania życiorysu	107
Załączniki	110
7. Decydujący etap: rozmowa kwalifikacyjna	113
Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?	114
Informacje o przyszłym pracodawcy	114
Dokumenty	115
Trasa	116
Przebieg rozmowy: argumenty na swoją korzyść	117
Wizerunek	118
Przestrzeń i czas rozmowy kwalifikacyjnej	119
Przestrzeń rozmowy	120
Dobrze wykorzystaj czas rozmowy	123
Najczęstsze pytania i najwyżej cenione odpowiedzi	124
Twoje pytania	131
Inne elementy rozmowy kwalifikacyjnej	132
Testy	132
Weryfikacja umiejętności w zadaniach praktycznych	133
Pozostaw dobre wrażenie	133
8. Rozwiązania alternatywne	137
Samozatrudnienie	138
Nowe kwalifikacje	139
Inne formy zatrudnienia	139

9. Mity dotyczące zatrudniania	143
Test sprawnego poruszania się po rynku pracy	149
Zakończenie	152
Dodatek 1	154
Wzory listów motywacyjnych	
Dodatek 2	158
Wzory życiorysów zawodowych	