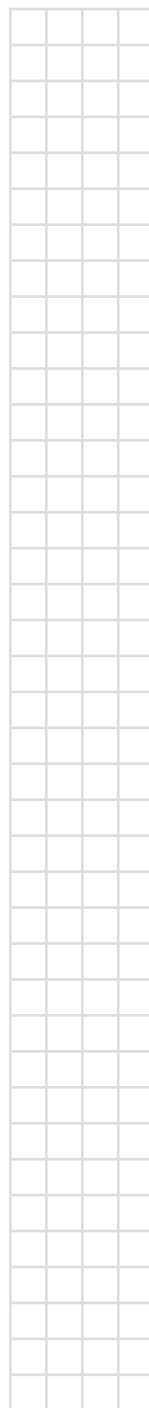


SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----------|
| WPROWADZENIE..... | 9 |
| MOJA INSPIRACJA..... | 11 |
| CZĘŚĆ 1. KIM JESTEŚ I JAKI JEST TWÓJ CEL? | 13 |
| ROZDZIAŁ 1. JAK ROZUMIEĆ ZMIANĘ ZAWODOWĄ..... | 15 |
| RODZAJE ZMIAN..... | 15 |
| KIEDY ZMIANA STAJE SIĘ NIEZBĘDNA? | 20 |
| ROZDZIAŁ 2. DLACZEGO LUDZIE BOJĄ SIĘ ZMIAN | 23 |
| ETAPY ZMIANY | 23 |
| ZROZUMIEĆ MÓZG – ZROZUMIEĆ ZMIANĘ..... | 27 |
| RZUT OKA NA MOŻLIWE TRUDNOŚCI..... | 34 |
| A CO, JEŚLI NIC NIE ZROBISZ? O BIERNOŚCI | 35 |
| UWAGA, SABOTAŻYSTA | 37 |
| PROBLEMY Z SABOTAŻYSTĄ | 41 |
| ROZDZIAŁ 3. POZNAJ SIEBIE – PRACUJ W ZGODZIE ZE SOBĄ..... | 43 |
| KROK 1. TĘSKNOTY SERCA – MARZENIA..... | 48 |
| KROK 2. HISTORIE USKRZYDLEŃ | 54 |
| KROK 3. UMIEJĘTNOŚCI UNIWERSALNE | 60 |
| KROK 4. WARTOŚCI..... | 73 |
| KROK 5. MOTYWATORY | 83 |
| KROK 6. ZAINTERESOWANIA | 88 |
| KROK 7. TALENTY GALLUPA | 99 |
| KROK 8. TYP PSYCHOLOGICZNY NA BAZIE MBTI | 108 |
| KROK 9. PREFERENCJE DOTYCZĄCE ŚRODOWISKA PRACY | 123 |



| | |
|--|------------|
| ROZDZIAŁ 4. ODKRYWANIE SWOJEJ MISJI ŻYCIOWEJ | 133 |
| ROZDZIAŁ 5. JAKI ZAWÓD, JAKA PRACA – DECYZJA..... | 144 |
| BADANIE RYNKU – PRZYMIARKA DO ZAWODU..... | 151 |
| NA CZYM POLEGA TEN ZAWÓD | 152 |
| ANALIZA POTRZEB ZWIĄZANYCH Z OPCJAMI ZAWODOWYMI | 155 |
| PRZED DECYZJĄ..... | 158 |
| ĆWICZENIA POMOCNE W PROCESIE DECYZYJNYM | 161 |
| ROZDZIAŁ 6. CEL I WIZJA | 172 |
| PO CO PLANOWAĆ? | 172 |
| DOBRE SFORMUŁOWANIE CELU | 173 |
| CZĘŚĆ 2. JAK PRZEPROWADZIĆ ZMIANĘ ZAWODOWĄ?..... | 185 |
| ROZDZIAŁ 7. ZARZĄDZANIE ROZWOJEM..... | 188 |
| KLUCZEM JEST NASTAWIENIE..... | 188 |
| UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE..... | 189 |
| ROZDZIAŁ 8. ZARZĄDZANIE SIECIĄ KONTAKTÓW..... | 193 |
| NETWORKING, CZYLI SZCZERE, AUTENTYCZNE RELACJE | 193 |
| LUDZIE, KTÓRZY BĘDĄ CIĘ WSPIERAĆ..... | 197 |
| INDYWIDUALNA POMOC MENTORA | 199 |
| INNI LUDZIE JAKO ŹRÓDŁO POMYSŁÓW I INSPIRACJA..... | 203 |
| ROZDZIAŁ 9. ZARZĄDZANIE MARKĄ OSOBISTĄ | 206 |
| PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE – LINKEDIN | 207 |
| JAK WYKORZYSTAĆ LINKEDIN W ZMIANIE ZAWODOWEJ? | 208 |
| PODSTAWOWE ELEMENTY DOBREGO PROFILU..... | 209 |
| ROZWIJANIE SIECI KONTAKTÓW NA LINKEDIN..... | 220 |
| DOCIERANIE DO RYNKU PRACY NA LINKEDIN | 222 |
| AKTYWNOŚĆ NA LINKEDIN – KOMENTOWANIE I PUBLIKOWANIE POSTÓW | 224 |
| POST O SZUKANIU PRACY NA LINKEDIN..... | 226 |

| | |
|--|------------|
| AKTYWNOŚĆ W INNYCH PORTALACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH | 228 |
| FACEBOOK | 229 |
| INSTAGRAM..... | 230 |
| INNE MIEJSCA W INTERNECIE | 230 |
| MATERIAŁY MARKETINGOWE – CV | 231 |
| ROZMOWA KWALIFIKACYJNA..... | 237 |
| ROZDZIAŁ 10. ZARZĄDZANIE FINANSAMI..... | 247 |
| CZĘŚĆ 3. JAK ZAPLANOWAĆ PROCES ZMIANY I POKONAĆ PRZESZKODY? | 249 |
| ROZDZIAŁ 11. PRZESZKODY NA DRODZE DO CELU | 251 |
| LĘK PRZED PORAŻKĄ, OBAWA PRZED RYZYKIEM..... | 255 |
| PERFEKCJONIZM | 259 |
| WEWNĘTRZNY KONFLIKT..... | 261 |
| BRAK PEWNOŚCI SIEBIE ORAZ PROKRASTYNACJA..... | 263 |
| POTRZEBA TERAPII | 268 |
| ROZDZIAŁ 12. DO DZIEŁA! CO POMAGA W REALIZACJI PLANU ... | 270 |
| SIŁA WOLI | 270 |
| POMOCNE NAWYKI W PROCESIE ZMIANY..... | 272 |
| ROZDZIAŁ 13. PLAN DZIAŁANIA I ORGANIZACJA DNIA | 280 |
| DZIAŁANIA NA ROZRUCH | 287 |
| MONITOROWANIE POSTĘPÓW NA DRODZE DO CELU | 289 |
| ORGANIZACJA DNIA CODZIENNEGO..... | 291 |
| ZAKOŃCZENIE | 295 |
| BIBLIOGRAFIA | 297 |
| NOTATKI..... | 300 |

