

Obsah

Úvod

KAPITOLA 1

Jak si zvolit správný směr kariéry a najít správné zaměstnání 7

Když jsem ve věku 20-30 let 7

Když jsem ve věku 30-45 7

Když jsem ve věku 45-55 let 8

Bilancování 9

KAPITOLA 2

Jak postupovat při vyhledávání a výběru potencionálního zaměstnavatele 11

Volba dosahu 11

Přemístění se za prací 13

Zdroje kontaktů potencionálních zaměstnavatelů 13

Úřady práce 14

Jobs.cz 15

Personální agentury 20

Aktivní vyhledávání 21

Výběr potenciálního zaměstnavatele 21

Vytvoření deníku či plánovacího kalendáře 22

KAPITOLA 3

Jak oslovit potencionálního zaměstnavatele 25

Komunikační kanály 25

Scénář kontaktování 28

KAPITOLA 4

Jaké jsou klíčové kompetence pro uplatnění se na trhu práce 31

Jak rozumět pojmu kompetence 31

3x3 32

Tři klíčové kompetence v chování 32

Příklady uplatnění klíčových kompetencí 34

KAPITOLA 5

Jak napsat dobrý motivační dopis a životopis 39

Motivační (průvodní) dopis 39

Strukturovaný životopis 42

Osobní dotazník 52

KAPITOLA 6

Jak zvládnout přijímací pohovor	57
Jak se připravit na pohovor	57
Jak se chovat při přijímacím pohovoru	64
Vyhodnocení chování a odpovědi	65

KAPITOLA 7

Jak zvládnout psychologické testy	71
Klasické psychodiagnostické testy	71
Testy po internetu	73
Jak testy vyplňovat	73
Jak jste dopadli	74

KAPITOLA 8

Jak zvládnout modelové situace	77
Jaké mohou být modelové situace	78

KAPITOLA 9

Jak se vyrovnat s neúspěchem	83
Nezdolnost	84
Neúspěch a pocit vlastní hodnoty	85
Jak nereagovat na nepříznivé stanovisko	86
Jak si házet klacky pod nohy	87
Druhý krok	89

KAPITOLA 10

Jak rozvíjet klíčové kompetence	89
Třetí krok	93

KAPITOLA 11

Jak rozvíjet další kompetence a dovednosti	97
Prezentační dovednosti	97
Asertivita	99
Zvládání stresu	100
Řešení problému	101

KAPITOLA 12

Co si počít v případě úspěchu u několika zaměstnavatelů	103
Jak se tedy správně rozhodnout?	104
Rozhodli jste se, a co dál?	105

Závěr, vlastně začátek	107
-------------------------------	------------