

# 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**

- Jak se připravit na pohovor 57
- Jak se chovat při přijímacím pohovoru 64
- Vyhodnocení chování a odpovědí 65

## KAPITOLA 7

### **Jak zvládnout psychologické testy**

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

## KAPITOLA 8

### **Jak zvládnout modelové situace**

- Jaké mohou být modelové situace 78

## KAPITOLA 9

### **Jak se vyrovnat s neúspěchem**

- 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**

- Třetí krok 93

## KAPITOLA 11

### **Jak rozvíjet další kompetence a dovednosti**

- Prezentační dovednosti 97
- Asertivita 99
- Zvládání stresu 100
- Řešení problému 101

## KAPITOLA 12

### **Co si počít v případě úspěchu u několika zaměstnavatelů**

- Jak se tedy správně rozhodnout? 104
- Rozhodli jste se, a co dál? 105

### **Závěr, vlastně začátek**

107