Obsah

Předmluva 7

Co byste měla o této knize vědět 9
Proč právě tato kniha? 9
Proč speciálně pro ženy? 11
Pro koho a kdy je tato kniha obzvláště vhodná? 11
Malý test na začátek 12
Co vlastně znamená úspěch? 15
Co vám dá kniha, seminář nebo konzultace? 16
Co znamená: „Tato kniha je pracovní kniha"? 17
Co jsou učební nástroje? 17
Můžete/máte pracovat ve skupině? 18
Jak mám teď co nejlépe postupovat? 19

První část
Jak plánovat svůj úspěch? 21

1. Situační a osobnostní analýza – jak sama sebe ohodnotit? 21
Úvod 21
Učební nástroj 1 – Kde se nacházím 24
Učební nástroj 2 – Co umím 29
Učební nástroj 3 – Kdo jsem 33
Učební nástroj 4 – Co mám 43
Na závěr této kapitoly 46

2. Jak zacházet se svými silnými a slabými stránkami? 47

3. Vize – na co je potřebuji a jak fungují? 52
Úvod 52
Co je to vize? 53
K čemu vizi potřebuji? Jak funguje? 55
Jedna nebo více vizí? 56
Jak si vytvořím vlastní vizi? 56
Učební nástroj 5: Mé vize 57

4. Mé hodnoty: Jsem se sebou v souladu? 64
Učební nástroj 6: Mé osobní hodnoty 70

5. Rozvíjení cílů: Co mám změnit? 74
Učební nástroj 7: Mé cíle 83

6. „Jednoduše se nemůžu rozhodnout" – Co dělat? 89

7. Plánování postupu: Jak se dostanu od cíle ke konkrétní činnosti? 94
Učební nástroj 8: Plánování postupu 95

8. Vnitřní a vnější překážky: Co dělat, když se to navzdory všemu nedaří? 98

Druhá část
Jaké zdroje a nástroje potřebuji? 10

1. Péče o tělo: Jak mám pečovat o své zdraví, když na to vlastně nemám čas? 10

2. Duševní vyrovnanost: Co ještě můžu pro své duševní zdraví udělat? 11
Co je to vlastně „duše"? 11
Co vaše duše potřebuje? 12

3. Efektivní nasazení sil: Které pracovní techniky jsou pro mě nejlepší? 12
Pracovní techniky speciálně pro ženy? 12
Radost z práce! 12
Sto procent lásky a pozornosti „zde a teď" 12
Učební nástroj 9: Deník „zde a teď" 12
Jak prožíváte „současnost"? 13
Proč je tak důležité vědomé ukončení? 13
Dokončovací metody 13
Udělat si důkladný pořádek! 13
Lze toto vše uplatnit ve všedním dni ženy v domácnosti? 14

4. „Vztahy“: Smím, můžu jich využívat? 142
Jak navazovat vztahy? 144
Jak zjistit, kdo je pro mou vztahovou síť důležitý? 145
Využití vztahů pro vlastní rozvoj a úspěch 149
Učební nástroj 10: Využijte vztahů! 151

5. Sebejistota, osobní kouzlo, prosazení se: Oč zde jde? 154
Seznam podnětů pro sebejisté chování 159

6. Styling a vnější projevy: Jak jsou důležité? 160

Třetí část
Fáze pracovního života: Jak je zvládnu? 163

1. Nástup do zaměstnání 163

2. Hledání (nového) místa 167

3. Kariéra ve velkém podniku 179

4. Kariéra v malém nebo středně velkém podniku 189

5. Postavit se vlastní nohy, být podnikatelkou 191

6. Přestávka z rodinných důvodů a opětovný nástup do zaměstnání 199

7. Odchod ze zaměstnání 203