

Obsah

Úvod	5
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 potencionálního 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
Zvládnání 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