

OBSAH

1. CO BYSTE MĚLI VĚDĚT SAMI O SOBĚ	5
1.1. Než vykročíte	5
1.2. Sedmero doporučení – co dělat při ztrátě zaměstnání	7
1.3. Desatero úřadu práce pro nezaměstnané	15
1.4. Jak hledat zaměstnání	21
1.5. Kde hledat zaměstnání	23
1.6. Jaké zaměstnání hledat	28
1.7. Sebezpozáním k životní pohodě	30
1.8. Úvod ke správnému společenskému chování	31
1.9. Styl odívání	43
1.10. Dochvilnost	46
1.11. Image	46
1.12. Asertivita – Sebeprosazení	51
1.13. Sebedůvěra	52
1.14. Přijímací pohovor	53
1.15. Umění komunikace	56
Neverbální komunikace	56
Verbální komunikace	59
2. PRÁVNÍ MINIMUM	66
2.1. Pracovněprávní vztahy	67
2.2. Flexibilní metody práce a aktivní přístupy k jejímu hledání	81
2.3. Práce na dálku - teleworking	89
3. PRAKTICKÉ RADY	93
3.1. Hledáme zaměstnání	93
3.2. Jak napsat životopis	94
3.3. Jak napsat průvodní / motivační dopis	103
3.4. Pohovor a příprava na něj	109
3.5. Internet	115
4. INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PRO NEZAMĚSTNANÉ NEBO NEZAMĚSTNANOSTÍ OHROŽENÉ OSOBY	119