

# Obsah

Předmluva / 7

Řekli o knize / 9

O autorce / 13

Věnování / 15

Úvod / 17

Příběh jednoho konce a jednoho začátku / 17

Proč jsem napsala tuto knihu / 20

O čem tato kniha bude a o čem nebude / 21

Jak vytěžit z knihy co nejvíce / 23

Část I

## PROČ OSOBNÍ BRANDING?

**1. Co je osobní branding a co není / 27**

1.1 Image, dobré jméno, reputace, osobní značka – co to všechno znamená? / 29

1.2 Jak zabezpečit autenticitu své osobní značky / 32

1.3 Co osobní branding zásadně není / 34

**2. Proč osobní branding? Co nás čeká a nemine aneb budoucí trendy na českém trhu práce / 39**

2.1 Profil české ekonomiky / 40

2.2 Automatizace, robotizace a proměna pracovních pozic / 41

2.3 Umělá inteligence / 42

2.4 Vyšší konkurence pro české manažery / 42

2.5 Nutnost redefinice systému vzdělávání / 44

2.6 Emoční inteligence a proměna firemních kultur / 46

2.7 Flexibilita, mobilita, diverzita: proměna kompetencí českých manažerů / 46

2.8 Různé generace na pracovišti –  
výzva v každé firmě / 47

2.9 Trendy budoucnosti a budování osobní značky / 48

**3. Co nám dává osobní branding / 53**

3.1 Prevence ztrát a řízení rizik / 56

3.2 Kariéerní růst / 57

3.3 Co dalšího nám dává silná osobní značka / 58

## NA ČEM STAVĚT AUTENTICKOU OSOBNÍ ZNAČKU

### 4. Jste bohatší, než si myslíte. Základní kameny budování osobních značek / 65

- 4.1 Poslání a osobní mise / 67
- 4.2 Vize / 68
- 4.3 Hodnoty / 69
- 4.4 Nadání / 70
- 4.5 Koničky včetně dobrovolnictví / 71
- 4.6 Silné i slabé stránky / 72
- 4.7 Vzdělání a znalosti / 74
- 4.8 Dovednosti, zkušenosti a pracovní úspěchy / 75
- 4.9 Osobnost a úroveň její zralosti / 76
- 4.10 Další unikátní aspekty osobní značky / 77
- 4.11 Archetypy osobnosti podle Carla Junga / 80
- 4.12 Profily osobnosti podle enneagramu a budování osobní značky / 84

### 5. Jak stručně, výstižně a pro každého vyjádřit to, kým jste / 89

- 5.1 Osobní elevator pitch / 89
- 5.2 Jediněčná konkurenční výhoda / 93

### 6. Cílové skupiny / 99

- 6.1 Interní komunikace / 100
- 6.2 Externí komunikace: další zájmové skupiny / 102

### 7. Osobní strategie komunikace: krátkodobé a dlouhodobé cíle osobní značky / 105

- 7.1 Potřeby / 105
- 7.2 Cíle / 108

### 8. Jak víte, že jste úspěšní? Klíčové indikátory výkonnosti osobních značek / 113

- 8.1 Interní indikátory úspěchu / 113
- 8.2 Externí indikátory úspěchu / 114

## BUDOVÁNÍ A OCHRANA OSOBNÍ ZNAČKY – KONKRÉTNÍ KROKY

### 9. Emoční inteligence a osobní branding / 121

- 9.1 Co je emoční inteligence a jak souvisí s budováním osobní značky / 122
- 9.2 Sebeuvědomění a sebeovládání / 124
- 9.3 Empatie / 124
- 9.4 Další sociální kompetence vědomé osobní značky / 125



## **10. Řeč těla, práce s hlasem a péče o vzhled / 127**

- 10.1 Řeč těla / 127
- 10.2 Práce s hlasem / 128
- 10.3 Péče o vzhled / 129

## **11. Interní komunikace – intranet a další firemní komunikační nástroje / 133**

## **12. E-maily a osobní branding / 135**

- 12.1 Nejlepší e-maily / 135
- 12.2 Design e-mailů / 136
- 12.3 E-mailové podpisy / 137
- 12.4 Zprávy v nepřítomnosti / 137
- 12.5 E-maily a konflikty v komunikaci / 138

## **13. Interní a externí networking / 141**

- 13.1 Proč je networking při budování osobní značky důležitý / 141
- 13.2 Druhy sítí / 143
- 13.3 Jak se emočně motivovat k networkingu / 145
- 13.4 Jak se připravit na networking / 146
- 13.5 Běžné chyby při networkingu / 146
- 13.6 Následné kroky po networkingu / 147
- 13.7 Schůzky jako efektivní nástroj posílení vztahů / 148

## **14. LinkedIn a další sociální sítě / 151**

- 14.1 LinkedIn / 151
- 14.2 Facebook / 156
- 14.3 Instagram / 157
- 14.4 Twitter / 157
- 14.5 YouTube a další možnosti sociální komunikace / 158

## **15. Vizuální komunikace / 159**

- 15.1 Portfolio fotografií / 159
- 15.2 Základy umění mluvit před kamerou / 160
- 15.3 Videoprofil a videoprezentace / 161

## **16. Další nástroje tvorby osobní značky: prezentace a vedení porad / 165**

- 16.1 Základy vedení úspěšných prezentací / 165
- 16.2 Základy vedení porad / 169

## **17. Ústní doporučení a síla osobních referencí / 173**

- 17.1 Jak si říct o osobní doporučení / 173
- 17.2 Jak si říct o ústní doporučení / 174

## **18. Kvalitní sebe prezentace: životopis, osobní prezentace a osobní dopisy**

18.1 Životopis jako nástroj osobního marketingu / 177

18.2 Osobní značka na několika slidech / 179

18.3 Osobní dopisy / 179

## **19. Náročná konverzace: pohovory a kariérní růst / 181**

19.1 Příprava na pohovor / 182

19.2 Příprava na nepříjemné otázky / 184

19.3 Chování během pohovoru / 185

19.4 Co dělat po skončení pohovoru / 186

## **20. Role mediální komunikace v tvorbě osobní značky / 189**

20.1 Mít co říct novinářům / 189

20.2 Kultivace dlouhodobých vztahů s novináři / 190

20.3 Formáty mediální komunikace pro odborníky / 191

20.4 Fotografování do médií / 192

20.5 Příprava na mediální vystoupení / 192

20.6 Autorizace a následující kroky po mediálním vystoupení / 194

## **21. Krizová komunikace a ochrana osobní značky / 197**

21.1 Krizová komunikace spojená s vaší pozicí / 197

21.2 Krizová komunikace spojená s vaší osobou / 198

21.3 Krizová komunikace na sociálních sítích / 199

21.4 Právní ochrana vlastního jména / 200

## **22. Jak na osobní branding, pokud... / 203**

22.1 ... jste na začátku kariéry / 203

22.2 ... se chcete vrátit do práce po rodičovské / 206

22.3 ... jste žena, která chce kariérně růst / 210

22.4 ... se chcete prosadit v zahraničí / 212

22.5 ... chcete podporovat značku svého zaměstnavatele / 215

22.6 ... jste vědec a potřebujete lépe komunikovat / 217

22.7 ... pracujete ve státní správě / 220

22.8 ... je vám přes padesát a chcete si užít zbytek kariéry / 221

22.9 ... stojíte na začátku podnikání / 224

**Závěrečné shrnutí / 227**

**Poznámky / 229**

**Literatura / 231**