

Obsah

Předmluva.....	7
Úvod.....	9
Když poleví nadšení.....	9
Aktuální situace na trhu práce.....	10
Získání nových perspektiv.....	11
Naše postoje a jejich působení.....	12
Jak zacházíte se strachem a úzkostí.....	13
Jak z toho nalézt cestu ven.....	17
Test: poznejte své motivy.....	18
Zbavte se perfekcionismu.....	25
Opusťte pás pro předjíždění a zařadte se zpět.....	29
Zvládejte své každodenní povinnosti s lehkostí.....	32
Jde v první řadě o mne, teprve pak o druhé.....	36
I hrdinové si někdy potřebují odpočinout.....	38
Nemusíme být vždy a všude na dosah.....	41
Jak můžete svých motivací využít.....	44
Jak můžeme snížit pracovní zátěž.....	47
Management času, organizace práce, porady & spol.....	51
Ostatní jsou také schopní – smysluplné delegování úkolů.....	58
Konečně jednou odejít včas z práce.....	66
Jak konstruktivně spolupracovat s kolegy.....	71
Jak zarazit mluvky a pomlouvače.....	75
Zápachy – kolegové s nepříjemným tělesným pachem.....	78
Jak pozitivně čelit náladovým kolegům a pesimistům.....	82
Provokace závistivých kolegů.....	85
Zaměřte se na spolehlivost spolupráce s kolegy.....	89
Jak čelit spiknutí a šikaně („mobbing“)......	93
Když je práce příliš náročná, nebo naopak nudná.....	97
Nový úkol jako výzva.....	99

Jak snadno zvládat těžké úkoly.....	101
Vymanit se z rutiny a nudy.....	105
Jak zlepšit vztah k nadřízenému.....	111
Proč nám tak záleží na uznání.....	113
Více uznání a pochval od šéfa.....	117
Projevit sám sobě pochvalu a uznání.....	120
Získejte si šéfa a realizujte vlastní nápady.....	122
Uvést do souladu různé potřeby.....	127
Když nás šéf stresuje.....	131
Co dělat, když plat neodpovídá práci?.....	137
Jakou hodnotu má vaše práce?.....	138
Příprava rozhovoru o platu.....	141
Jak vést rozhovor a vyjednávat.....	143
Jak se můžeme pozitivně postavit ke změnám.....	151
Změny ve firmě.....	152
Když zaměstnanec odejde, nikdo ho nenahradí.....	159
Přichází nový vedoucí.....	162
Vznik nového týmu.....	164
Jak mít svou kariéru pod kontrolou.....	169
Stanovení cílů a vizí.....	171
Zlepšovat své šance na postup.....	174
Muži a ženy – jak kdo dělá kariéru?.....	177
Co dělat, když vás při povyšování přeskočili.....	180
Aby vás konkurenční boj nestál příliš mnoho energie.....	182
Příloha.....	185
Kontrolní seznam k rámci rozhovoru a vedení rozhovoru.....	185
Osnova rozhovoru.....	187
Cíle SMART.....	188
Techniky dotazování.....	189
Cvičení pro relaxaci a sebemotivaci.....	192
Myšlenkové mapy.....	197