

Spis treści

Rozdział 1. Wstęp — dla kogo jest ta książka i co się w niej znajduje?	9
Rozdział 2. Jak zmiany rynkowe wpływają na stabilność naszej kariery?	13
2.1. Kilka słów o lifelong learning	21
2.2. Zarządzanie karierą w świecie VUCA/BANI	25
Rozdział 3. Narzędzia do planowania i zarządzania karierą	29
3.1. Samoświadomość — jeden z głównych czynników planowania dalszej ścieżki kariery zawodowej	29
I. Jakie są moje mocne strony?	30
II Jak działam i pracuję? Co mnie motywuje?	35
III. Jak się uczyć? — test na style uczenia się	37
IV. Jak pracuję z innymi?	38
V. Jakie wartości wyznaję?	40
VI. Mój zawodowy SWOT	42
3.2. Ocena i planowanie własnej kariery	51
Planowanie i realizacja — 10 kroków do sukcesu	52
3.3. Zarządzanie własną karierą bez konieczności zmiany pracodawcy	67
Job crafting krok po kroku	68
Fotografia czasu pracy — część I	68
Fotografia czasu pracy — część II	71
Rozdział 4. Zmiana zawodu — jak ją zaplanować i przeprowadzić?	75
Inspirująca historia pewnej zmiany zawodowej i metoda pivot	75
Rozdział 5. Zmiana pracy na zmiennym rynku	81
5.1. Jak często zmieniać pracę?	81
5.2. Zmiana pracy — jakie ryzyko podejmuję? Co warto przemyśleć?	82
To, gdzie pracujesz, ma znaczenie	84

5.3. Kiedy decydować się na zmianę pracodawcy i jakie czynniki wziąć pod uwagę?	86
Jakie symptomy jasno pokazują, że czas na zmiany?	86
5.4. Czym jest kultura organizacyjna i dlaczego warto brać ją pod uwagę w procesie zmiany pracy?	91
Typologia kultur według Camerona i Quinna	93
5.5. Jak znaleźć pracę?	96
5.5.1. Współpraca z headhunterem	100
5.5.2. Aplikowanie na wybrane stanowiska	103
5.5.3. Obecność online	105
5.5.4. Organizacja procesu poszukiwania pracy	110
5.5.5. Dokumenty aplikacyjne — CV, project portfolio, cover mail, cover letter	112
5.5.6. Jak wygląda ocena kompetencji w procesie rekrutacyjnym (rozmowa rekrutacyjna, AC — Assessment Center, próbki pracy) i jak się do niej przygotować?	129
5.5.7. Feedback w procesie rekrutacyjnym	166
5.5.8. Referencje — czy są rzeczywiście sprawdzane?	169
5.5.9. Jak zwiększyć swoje szanse w procesie rekrutacyjnym?	171
5.5.10. Proces rekrutacyjny — refleksja	173
Rozdział 6. Negocjacje wynagrodzenia — jak negocjować dobrą ofertę?	175
Rozdział 7. Wybór optymalnej oferty pracy	191
Rozdział 8. Nie zostawiaj spalonej ziemi, czyli jak z klasą zakończyć współpracę	197
Rozdział 9. Nowa praca i co dalej? Pierwsze 90 dni na nowym stanowisku	205
9.1. Kluczowe wskazówki	205
9.2. Spokojnie, pewnie, życzliwie — czyli jak zbudować i rozwijać relacje w nowej organizacji?	209
9.3. Jak budować i zachować poprawne relacje z tymi, z którymi nie jest nam po drodze?	235
Rozdział 10. Zarządzanie ryzykiem w karierze	241
10.1. Jak oszacować ryzyko w karierze, używając narzędzia Career Risk Matrix?	242
10.2. Co zrobisz, jeśli jutro otrzymasz wypowiedzenie?	245

Rozdział 11. Dlaczego nie otrzymujesz ofert pracy?	249
Rozdział 12. Radzenie sobie z emocjami w procesie zmiany pracy	253
Rozdział 13. Czy praca powinna być naszą pasją?	261
Rozdział 14. Zakończenie	265
Źródła	266
O autorce	271