

Spis treści

WSTĘP	13
Czym jest <i>Alchemia kariery kobiety</i>	13
<i>Alchemia kariery kobiety</i> to architektura kariery, to start w przyszłość.....	16
PRZESŁANIE KSIĄŻKI - FILOZOFIA AUTORKI	23
<i>Alchemia kariery kobiety</i> , czyli jak przemodelować pasję w pracę? Twórczy chaos myśli z niepewnością działania. Poradnik dla kobiet, jak przebić szklany sufit.....	23
O CZYM JEST TA KSIĄŻKA?	33
MOMENTY ŻYCIA	37
<i>Alchemia kariery kobiety</i> jest uchwyceniem momentów naszego życia.....	37
Ćwiczenie na lądzie: Zanim rzuciłaś się na fale.....	45
Ćwiczenie na lądzie: Linia nauki.....	47
ŻYWIOŁY ALCHEMII	53
Woda i fale.....	53
Powietrze.....	53
WIEK XXI WIEKIEM WARTOŚCI	55
Ćwiczenie na fali: Szczęście i wartości.....	61
Latawiec: Szczęście.....	62
Latawiec: Wartości.....	65

PRACA A PASJA. PASJA A KOMFORT.**KOMFORT A PRACA** 87

Ćwiczenie na fali: Gdzie jestem dzisiaj?.....89

Moja linia kariery.....90

PASJA W ŻYCIU.....91

Latawiec: Moja pasja.....93

Dlaczego pasja jest tak ważna w naszym życiu?.....96

Co to jest *flow* i jak poczuć *flow*?.....96Ćwiczenie na fali: *Flow*.....97

Dlaczego stan uskrzydlenia jest taki ważny?.....101

ZAANGAŻOWANIE.....107

Ćwiczenie na fali: Zaangażowanie.....120

Latawiec: Moc.....123

Latawiec: Niemoc.....125

ZDROWIE.....132

Ćwiczenie na fali: Piersi.....138

Ćwiczenie na fali: Morfologia krwi.....141

Ćwiczenie na fali: Zdrowie.....142

Latawiec: List do siebie.....146

Latawiec: Zdrowie.....146

REFLEKSJE NAD RZECZYWISTOŚCIĄ 148

Ćwiczenie na fali: Moja refleksja.....156

SILNA WOLA.....157

Ćwiczenie na fali: Zadowolenie z siebie.....160

Ćwiczenie na fali: Silna wola.....164

Latawiec: Silna wola.....166

ODWAGA.....171

Ćwiczenie na fali: Odwaga.....178

Latawiec: Pasja, Odwaga, Poszukiwanie,
Pragnienie (POPP).....179

PRACUJĄCA KOBIETA	181
Ocena okresowa może być też przyjemna	188
Ocena okresowa to nadal dla większości duży stres	189
Inicjatywy rozwojowe	190
Ćwiczenie na fali: Jaką osobą jestem dziś?	195
Latawiec: Jaka jestem	196
Latawiec: Sukces	198
Latawiec: Porażka	199
Latawiec: Mój świat	199
Ćwiczenie na fali: Osoby wokół mnie	217
LIDERKA	218
Ćwiczenie na fali: Boss	223
Latawiec: Boss	223
KOBIECY BIZNES	230
Ćwiczenie na fali: Etat	242
Latawiec: Etat	243
Linia startu w przyszłość	245
DOKĄD ZMIERZAM?	246
Ćwiczenie na fali: Ja	254
Latawiec: Ja	255
MARZENIA	257
Ćwiczenie na fali: Rzeczy, które chcę zrobić w życiu	259
Latawiec: Rzeczy, które chcę zrobić w życiu	260
ODKRYWANIE	262
Ćwiczenie na fali: Pamięć	269
Latawiec: Alchemia autorki	272
Kontakty z klientami, dostawcami	275
Kontakty ze współpracownikami	276
PRZEWIDYWANIE	284
Hierarchia stanowisk ma kształt piramidy	287

Jak przetrwać najbardziej stresującą godzinę swego życia - rekrutację i wynieść z niej pozytywne doświadczenia	288
Ćwiczenie na fali: Rekrutacja	290
Opowieść o pewności siebie i wysokich obcasach.	293
Rekrutacja jest dość nierówną grą i procesem niemal intymnym.	300
Kariera kieruje się swoimi zasadami.	302
Wsparcie publiczne dla poszukujących pracy.	305
Pracownicy odchodzą, a firmy zastanawiają się, jak temu zapobiegać.	308
Ćwiczenie na fali: Idealna praca	310
Konferencje, spotkania branżowe.	313
Networking	314
NOWE TECHNOLOGIE, NOWE ZAWODY	317
Ćwiczenie na fali: Nowa technologia w mojej pracy.	321
Latawiec: Technologie przyszłości w mojej branży.	321
Technologia daje i zabiera	323
O jakich innowacjach mówimy?.....	325
FANTAZJA	327
Latawiec: Podziękowanie	328
AMULET	329