

Wprowadzenie	7
Rozdział 1. Postrzeganie rynku pracy przez osoby z grupy 45+	9
1.1. Istotne problemy polskiego rynku pracy	9
1.2. Do jakich zmian należy się przygotować, czyli nowoczesne metody zatrudnienia	16
1.3. Możliwości przeciwdziałania dyskryminacji osób 45+ na rynku pracy	24
1.4. Prawo pracy (i nie tylko) – co każda osoba 45+ powinna wiedzieć	33
Rozdział 2. Utrata pracy jako krytyczne wydarzenie życiowe	44
2.1. Przyczyny zwolnienia – jak dotrzeć do prawdziwych powodów?	45
2.2. Emocje związane z utratą pracy i metody radzenia sobie z nimi	51
2.3. Doradca jako źródło wsparcia dla osoby poszukującej pracy – rozbudzanie motywacji w jednostce	56
Rozdział 3. Droga do pracy, czyli zwiększanie szans na rynku pracy osób 45+	65
3.1. Jak stać się atrakcyjnym dla potencjalnego pracodawcy?	65
3.2. Kształcenie ustawiczne dostępne dla osób 45+	69
3.3. Korzyści dla pracodawców zatrudniających osoby powyżej 50. roku życia	74
3.4. Najczęściej popełniane błędy na etapie poszukiwania ofert pracy	75
3.5. Dokumenty aplikacyjne – najnowsze metody zareklamowania się pracodawcy	84
3.6. Naucz się zdobywać pracę, czyli tajemnice rozmowy kwalifikacyjnej	105
3.7. Negocjowanie warunków zatrudnienia	114

Rozdział 4. Wspieranie poszukujących pracy, czyli postaw na własny biznes	122
4.1. Odkryj w sobie przedsiębiorcę	122
4.2. Zakładanie firmy krok po kroku	137
4.3. Sposoby zdobycia kapitału początkowego	168
Słowo od autorów	179
Niezbędny słownik	181
Polecana literatura	183
Bibliografia	184
Załącznik	190