

SPIS TREŚCI

Wstęp / 11

SZUKAĆ / 13

PIERWSZE KROKI / 13

Rozmowa z samym sobą – wyznaczanie kierunku / 13

Gdzie i jak szukać, żeby zostać znalezionym? / 26

Znajomości, czyli „mów mi wuju” / 26

Bezpośrednio do pracodawcy, czyli „ukryty rynek pracy” / 27

Rozsyłanie aplikacji / 29

Agencje pośrednictwa pracy / 30

Targi pracy / 30

EURES - europejskie służby zatrudnienia / 31

Prasa i wydawnictwa branżowe / 32

Internet / 36

Poprzez wolontariat zdobyć etat! / 38

Urzędy pracy / 41

Twoje ogłoszenie w prasie, Internecie, na tablicy ogłoszeniowej / 42

Akademickie biura karier / 43

Praktyki i staże / 43

Nie daj się oszustom! / 44

Ogłoszenia o pracy za granicą / 45

Jak znaleźć pracę po dłuższej przerwie? / 46

Wiara czyni cuda, czyli skąd brać siły na to wszystko? / 50

Potrzeba pozytywnego myślenia / 51

Wzbudzanie w sobie motywacji / 52

CV I LIST MOTYWACYJNY, CZYLI ZARZUCANIE WĘDKI I PRZYŃĘTA / 54

Złote reguły curriculum vitae / 55

CV punkt po punkcie / 56

CV chronologiczne / 58

Wzór CV chronologicznego / 59

Wzór CV chronologicznego dla absolwenta / 60

CV funkcjonalne / 62

Wzór CV funkcjonalnego / 63

Success CV / 64

Skill CV / 64

Wzór skill CV / 65

Europejskie CV / 66

List motywacyjny / 67

Złote reguły listu motywacyjnego / 67

Wzór CV i listu motywacyjnego – odpowiedź na konkretne ogłoszenie / 71

Załączniki do CV i listu motywacyjnego / 76

Wzór referencji / 77

Co rekruter wyczyta z Twojego listu motywacyjnego? / 79

„Kuchy” w dokumentach aplikacyjnych / 80

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA, CZYLI BIERZ BYKA ZA ROGI! / 82

Wstęp / 82

„Nerwy w konserwy” / 83

Dobra prezencja, czyli o sztuce autoprezentacji / 86

Przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej / 92

Jak się zachować w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej? / 96

Jak pięknie „kłamać”, czyli sztuka dyplomacji / 100

O co zapytać pracodawcę? / 103

W ogniu pytań pracodawcy / 104

Wredne pytania na rozmowie i „dialogi na cztery nogi” / 109

Jak wynegocjować wysokie wynagrodzenie? / 113

Uff!, czyli co zrobić po rozmowie kwalifikacyjnej / 118

Ups! Najczęstsze przyczyny odrzucenia po rozmowie kwalifikacyjnej / 119

ASSESSMENT CENTER (CENTRUM SZACOWANIA),

CZYLI WYCIECZKA DO JASKINI LWA! / 120

Testy rekrutacyjne, czyli jak połknąć tę żabę? / 127

Formularze rekrutacyjne / 132

ZMIENIAĆ / 135

TRĄBKA DO ODWROTU – PO PRACĘ MARZEŃ MARSZ! / 135

Dziesięć kroków do udanej zmiany pracy: / 138

Zmiana pracy w wieku średnim / 150

Stereotypy przeszkadzające zmienić pracę w średnim wieku / 151

Zjawisko jumping / 154

WŁASNA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA / 155

Firma własna, agencyjna czy franczyzowa? / 155

Skąd wziąć pieniądze na własny biznes? / 157

Pożyczka bezzwrotna / 158

Kredyt bankowy / 165

Kapitał ryzyka (*venture capital*) / 166

Parada pomysłów na franczyzowe biznesy / 167

NIETYPOWE, ELASTYCZNE FORMY ZATRUDNIENIA / 173

Telepraca (praca zdalna) / 173

Freelancer, czyli wolny strzelec: m.in. aukcje zleceń dla freelancerów / 177

Sklep internetowy / 181

PERSPEKTYWY NA RYNKU PRACY / 186

Po jakich studiach i w których zawodach jest praca? / 186

Wachlarz nowych i mało znanych zawodów / 192

UTRZYMAĆ / 215

JAK UTRZYMAĆ POSIADANĄ PRACĘ / 215

Przetrwąć okres próbny, czyli „w 90 dni dookoła firmy” / 219

Jak się stresować, aby nie zwariować? / 225

Uwaga na symptomy zwolnienia z pracy! / 232

Automotywacja kontra rezygnacja / 233

Toksyczni koledzy, czyli jak nie otruć się muchomorem? / 237

Jak się upomnieć o podwyżkę? / 244

Molestowanie seksualne w pracy / 246

Jak rozpoznać? / 247

Jak reagować? / 248

Jak udowodnić? / 249

Mobbing / 250

Jak rozpoznać prześladowcę? / 252

Jak reagować na mobbing? / 254

Prawo o mobbingu / 255

Pomocy! Państwowa Inspekcja Pracy i Sąd Pracy / 256

Wzór skargi/wniosku do inspektora pracy / 258

Adresy darmowych porad prawnych / 259

WYPALENIE ZAWODOWE I DEPRESJA / 260

TWÓJ POT NIE MOŻE BYĆ DAREMNY! / 266

Ślepa uliczka do fortuny / 266

Kołowrotek chomika / 268

Kij i zgniła marchewka / 270

Mokry piasek w klepsydrze / 271

ELEMENTY PRAWA PRACY, CZYLI DOBRZE WIEM.

NA CZYM STOJĘ / 273

Dyskryminacja w pracy: prawo, dyskryminacja kobiet, dyskryminacja młodych matek, gdzie szukać pomocy? / 273

Gdy pracodawca płaci pensję „pod stołem” – szara strefa / 276

Zatrudnienie a prawa autorskie / 277

Zakaz konkurencji / 279

Co pracodawca ma prawo o Tobie wiedzieć? / 280

PODSTAWOWE INFORMACJE O „BEZROBOCIU” / 284

Kto może być „bezrobotnym”? / 284

Jak zarejestrować się w urzędzie pracy? / 284

Komu przysługuje prawo do zasiłku? / 285

Wysokość zasiłku / 286

Jak długo bezrobotny może pobierać zasiłek? / 286

Czy bezrobotny może chociaż dorywczo dorobić? / 287

Duchowe wsparcie na czas bez pracy / 288

Sięgnij po pomoc własnej podświadomości / 289

STOSUNEK PRACY / 291

Rodzaje umów o pracę i uniwersalny wzór / 291

Umowa na okres próbny / 292

Umowa na czas określony (w tym na zastępstwo) / 292

Umowa na czas wykonywania określonej pracy / 294

Umowa na czas nieokreślony (tzw. etat) / 294

Uniwersalny wzór umowy o pracę / 296

Rodzaje cywilnoprawnych umów o pracę ze wzorami / 298

Umowa-zlecenie + wzór / 298

Umowa o dzieło + wzór / 303

Umowa agencyjna + wzór / 308

Kontrakt menedżerski + wzór / 313

Wszystko o zatrudnieniu / 320

Czym jest umowa o pracę? / 320

Czas pracy: normy, praca w dni wolne, „nocki”, nadgodziny,
przerwy, przestoje, dyżury / 323

Wynagrodzenie: minimalna płaca, niepełny etat, stawki godzinowe
i kwotowe / 327

Nieobecność w pracy: usprawiedliwianie, choroba pracownika,
choroba dziecka, postępowanie podczas kontroli pracodawcy,
kontroli ZUS / 329

Urlopy pracownicze: wypoczynkowy, bezpłatny, na żądanie,
szkoleniowy, płatne wolne dni / 334

Okres zatrudnienia / 337

Wypowiedzenie umowy o pracę, okres wypowiedzenia, odprawy
pieniężne / 338

Pracownica w ciąży i młoda matka: prawa kobiety w ciąży, urlop
macierzyński, urlop wychowawczy / 345

Leasing pracowniczy, czyli praca tymczasowa / 349

PS ŚMIESZNOTY Z ROBOTY / 351

Posłuchajcie, a u nas w pracy... naprawdę! / 351

„Odstresujki” / 359

Złociste myśli szefów / 361

Bibliografia / 363