

Przesłanie mentorów - dlaczego warto przejąć kontrolę nad własnym życiem zawodowym? (7)
Podstawowe zasady planowania kariery zawodowej (9)
Co to znaczy planować własną karierę zawodową? (11)

Potrzeba dokonywania zmian (12)
Możliwości rozwoju w obecnym miejscu pracy (13)
Zarządzanie procesem zmiany profesji (15)

Przejmowanie odpowiedzialności za własny rozwój zawodowy (17)

Planowanie rozwoju zawodowego (20)
Samodoskonalenie gwarancją konkurencyjności (21)
Koncepcja siatki kariery zamiast szczebli na drabinie kariery (22)
Strategiczne planowanie własnej przyszłości zawodowej (23)

Poznanie samego siebie (25)

Definiowanie tego, kim jesteś (26)
Introspekcja (26)
Opinia otoczenia (27)
Skorzystanie z profesjonalnych programów (29)
Dostrzeżenie właściwego momentu do zmiany (30)

Poznanie własnych zainteresowań biznesowych (31)

Osiem głównych zainteresowań (32)
Identyfikowanie głównych zainteresowań biznesowych (34)

Wartości związane z nagradzaniem pracy (39)

Co określamy mianem wartości związanych z nagradzaniem pracy? (40)
Dlaczego warto sobie uzmysłowić, jakie wartości cenisz? (41)
Strategie określające cenione przez Ciebie wartości związane z nagradzaniem pracy (43)

Ocena umiejętności (47)

Rodzaje umiejętności (48)
Twoje najmocniejsze strony (49)
Uniwersalne umiejętności (49)
Cztery kluczowe zasady dotyczące umiejętności (50)

Znalezienie możliwości rozwoju w obecnym miejscu pracy (53)

Rozpoczęcie poszukiwań (54)
Zadania wykonywane przez współpracowników (56)
Wybór właściwej drogi (58)
Nabycie potrzebnych umiejętności (59)
Pozyskanie istotnych informacji (60)

Pomoc w zarządzaniu karierą zawodową (65)

Pierwszeństwo ma Twoja firma (66)

Władanie językiem zainteresowań, wartości i umiejętności (67)

Pochwała postawy ukierunkowanej na zarządzanie własną karierą zawodową (68)

Wskazówki i narzędzia (71)

Narzędzia przydatne w planowaniu kariery zawodowej (73)

Sprawdź się (85)

Najczęściej zadawane pytania (91)

Zalecana literatura (97)

Źródła (103)