

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPU	2
SPIS TREŚCI	3
Moduł 1 - Wprowadzenie do tematu przebranżowienia	4
Ćwiczenie nr 1. „Ja i przebranżowienie”	4
Ćwiczenie nr 2. „Gdzie jestem w mojej zmianie”	5
Moduł 2 – Najważniejsze elementy przebranżowienia	8
Przystanek – wiedza. „Strategia zmiany zawodowej”	8
Ćwiczenie nr 3. „Wartości – mój kompas w zawodowych poszukiwaniach”	8
Ćwiczenie nr 4. „Moje DLACZEGO”	11
Ćwiczenie nr 5. „Raz na wozie, a raz pod – mapa sukcesów i porażek”	12
Ćwiczenie nr 6. „Moje talenty wg Gallupa”	14
Ćwiczenie nr 7. „Mapa moich doświadczeń”	14
Ćwiczenie nr 8. „Wór kompetencji”	15
Ćwiczenie nr 9. „Ja w sieci”	17
Dodatkowe ćwiczenia do wykonania po ukończeniu całego kursu	17
PRZYSTANEK – WIEDZA. „Emocje w zmianie – krzywa Fishera”	18
Ćwiczenie nr 10. „Błędy podczas przebranżowienia”	20
Ćwiczenie nr 11. „Schematy myślowe”	22
Moduł 3 - przebranżowienie w 5 krokach	24
Krok 1 - Sprawdź oferty pracy i zidentyfikuj luki kompetencyjne	24
Ćwiczenie nr 12. „Planowanie działań z kroku pierwszego”	24
Krok 2 - Pozyskaj mentora i źródło inspiracji	25
Przystanek – Wiedza. „Portale do pozyskania mentora”	25
PRZYSTANEK – WIEDZA. „NARZĘDZIA DO POZYSKIWANIA ADRESÓW MAILOWYCH”	25
PRZYSTANEK – WIEDZA. „Przykłady wiadomości do mentorów/ decydentów”	26
Ćwiczenie nr 13. „Planowanie działań z kroku 2”	29
Krok 3 - Uzupełnij luki kompetencyjne i zdobądź niezbędną wiedzę	30
Przystanek – Wiedza. „Podsumowanie metod pozyskiwania wiedzy”	30
Przystanek – Wiedza. „Portale z kursami oraz outletry książkowe”	30
PRZYSTANEK – WIEDZA. „PRZYKŁADY WIZUALIZACJI PLANU DZIAŁANIA”	32
Ćwiczenie nr 14 - Planowanie działań z kroku 3	33
Krok 4 - Przekuj wiedzę na praktykę	34
Ćwiczenie nr 15. „Pierwsze pomysły na inicjatywę”	34
Ćwiczenie nr 16. „Planowanie działań z kroku 4”	34
Krok 5 - Buduj markę osobistą i dotrzyj do decydentów	35
Ćwiczenie nr 17. „planowanie działań z kroku piątego”	35
O autorach	41