



Słowo wstępne | 7

Część I

Współczesny rynek pracy (Magdalena Kozera-Kowalska) | 9

1. Wybrane zagadnienia rynku pracy | 11
 - 1.1. Rynek pracy | 11
 - 1.2. Uczestnicy | 14
 - 1.3. Relacje | 16
 - 1.4. Zasoby i strumienie rynku pracy | 18

2. Kapitał ludzki | 21
 - 2.1. Zarys teorii kapitału ludzkiego | 21
 - 2.2. Miary kapitału ludzkiego | 25
 - 2.3. Inwestowanie w kapitał ludzki | 28
 - 2.4. (Nie)doceniony kapitał ludzki | 33

3. Pokolenia rynku pracy | 35
 - 3.1. Wielopokoleniowość rynku pracy | 35
 - 3.2. Modele kariery zawodowej | 42

4. Globalny wymiar rynku pracy | 48
 - 4.1. Czynniki wpływające na ruch zasobów pracy w skali świata | 48
 - 4.2. Jakość zasobów pracy na globalnym rynku | 53
 - 4.3. Przyszły rynek – przyszły pracownik | 57
 - 4.4. Cyfrowi nomadowie | 59
 - 4.5. Elastyczne formy pracy i zatrudnianie w warunkach kryzysu | 64



Część II

Praktyczne aspekty podejmowania i zmian pracy | 73

- 5.** Autodiagnoza kompetencji – z czym wchodzę na rynek pracy (Ewa Turecka) | 75
 - 5.1.** Motywacja | 75
 - 5.2.** Praktyczne poszukiwanie źródeł własnych działań | 79
 - 5.3.** Emocje | 80
 - 5.4.** Słabe i mocne strony (SWOT personalny) | 87
 - 5.5.** Stres | 90

- 6.** Praca idealna (Izabela Wołyniec-Sobczak) | 97
 - 6.1.** Jak i gdzie szukać nowej pracy | 97
 - 6.2.** Ukryty rynek pracy | 98
 - 6.3.** Cold e-mailing, czyli sięgnij po pracę w firmie, w której chcesz pracować | 103

- 7.** Poszukiwany pracownik (Izabela Wołyniec-Sobczak) | 106
 - 7.1.** Skuteczne dokumenty aplikacyjne | 106
 - 7.2.** Pierwsza praca | 133
 - 7.3.** Profesjonalna wizytówka w internecie – bądź obecny w sieci! | 142
 - 7.4.** Personal branding – marka osobista pracownika | 146

- 8.** Czas na randkę – rozmowa kwalifikacyjna (Izabela Wołyniec-Sobczak, Ewa Turecka) | 151
 - 8.1.** Czym jest inteligencja emocjonalna | 151
 - 8.2.** Jak się przygotować? | 168
 - 8.3.** Jak opowiedzieć o sobie i zainteresować rekruterów | 172

Zamiast podsumowania | 175

Literatura | 177