

 **Įvadas [p. 6]** **1 Karjera visuomenės ir darbo pasaulio pokyčių kontekste [p. 8]**

- 1.1. Karjeros sampratų įvairovė ir kaita: nuo laiptų iki amerikietiško kalnelių [p. 9]
- 1.2. Darbo pasaulio ir visuomenės kaitos tendencijos karjeros aspektu [p. 21]
- 1.3. Karjeros ir kitų gyvenimo sričių dermė [p. 33]

 **2 Savęs pažinimas ir ugdymas karjeros kelyje [p. 46]**


- 2.1. Karjera svarbios asmenybės charakteristikos ir jų integralumas [p. 47]
- 2.2. Karjera psichosocialinės žmogaus raidos aspektu [p. 68]
- 2.3. Mokymosi būdai ir asmeninis mokymosi stilius [p. 77]

 **3 Karjeros planavimas: nuo svajonės prie realybės [p. 88]**

- 3.1. Žmogaus misija, ateities vizija ir karjeros tikslai [p. 89]
- 3.2. Su karjera susijusio sprendimo stiliai ir metodai [p. 98]
- 3.3. Karjeros planų sudarymas ir atnaujinimas [p. 106]

 **4 Efektyvus prisistatymas ieškant darbo [p. 112]**

- 4.1. Kompetencijų aplankas [p. 113]
- 4.2. Su karjera susiję dokumentai: gyvenimo aprašymas ir motyvacinis laiškas [p. 127]
- 4.3. Pokalbis dėl darbo [p. 134]

 **5 Karjeros iššūkiai: kas laukia darbo pasaulyje? [p. 144]**

- 5.1. Karjera organizacijoje: realybės šokas ir adaptacija [p. 145]
- 5.2. Efektyvi komunikacija organizacijoje [p. 151]
- 5.3. Laiko planavimas ir savimotyvacija [p. 159]

 **Literatūra [p. 171]** **Priedai [p. 178]**