

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Такие же, как и мы	10
Экстраверсия или интроверсия	11
Теория	12
Миф об интроверсии	12
Интроверт ли вы?	13
А может, вы амбиверт?.....	15
Культурные различия.....	16
Век ускорения.....	18
Проблемы интровертов.....	20
Моя история	22
Глава 1. Дайте тихоне сказать	25
Самооценка: кто вы на самом деле?	26
Ценности: ваша цель?.....	31
Глава 2. Тихоня расцветает.	38
Какого цвета моя личность?	38
Продемонстрируйте компетенции.....	43
Дополнительная информация для самооценки ...	51
Глава 3. Расскажите свою историю	54
Пять ключевых пунктов резюме.....	55
Начните со стратегии.....	57
Резюме в интернете.....	78

Глава 4. Продвижение в реальном времени	81
LinkedIn	82
Twitter	99
Facebook	105
Другие социальные медиа	108
LinkedIn, Twitter и Facebook, ох!	115
Вопросы формирования стратегии	116
Ставьте реалистичные цели	117
Глава 5. Разговаривайте с незнакомцами	118
Преимущества нетворкинга	121
К выступлению готов!	125
Нетворкинг один на один	135
Шесть шагов к успешному нетворкингу	136
Нетворкинг на расстоянии	147
Ищите контакты	148
Преодолевайте тревогу играючи	151
Когнитивно-поведенческая терапия	152
Творческая визуализация: сила воображения	154
Проникнитесь атмосферой	156
Глава 6. В центре событий: собеседование	157
Подготовка: заложите фундамент	158
Аудит резюме и профиля в LinkedIn	160
Что заставляет вас нервничать?	164
Исследование работодателя: быть в курсе	168
Судья и присяжные: кто ваши интервьюеры?	174
Метод вопросов и ответов и ваша история	175
Три категории вопросов на собеседовании	175
Совершенство приходит с практикой	185

Практические методы	188
Настройтесь на успех: как преодолеть страхи и зарядиться оптимизмом.....	194
Первое препятствие: отборочное собеседование	198
Главный этап: собеседование лицом к лицу ...	201
Форматы интервью.....	205

Глава 7. Золотая лихорадка: как выбрать лучшее предложение210

У вас есть работа!.....	211
Деньги — это еще не всё.....	212
Сперва о самом главном: учитывайте свое нынешнее положение.....	213
Да начнется торг!.....	216
Стили и сценарии переговоров.....	236
Переговоры с экстравертом	239
Переговоры с интровертом.....	241
Переговоры как жизненный навык	243

Глава 8. По тонкому льду. Первые шаги на новой работе244

Начнем!.....	245
Работа с чистого листа.....	246
Понять организацию	247
Социальные взаимодействия	248
Ожидаемые результаты.....	251
Одиночество	252
Семь шагов к успеху: первые девяносто дней на работе	255

Руководитель-экстраверт	272
Удаленная работа, фриланс и виртуальное рабочее место	273
Глава 9. Выжить и расцвести	278
Пусть карьера расцветет	279
Карьерный компас	279
Как перебивать дипломатично	296
Публичные выступления	297
Заметность	300
Выжить в будущем и адаптироваться к изменениям	302
Позаботьтесь о себе	305
Заключение	308
Благодарности	314
Об авторе	316
Ссылки на источники	318