

Úvod	3
1. Cesta k sobě	6
2. Zdravá komunikace – Asertivita	14
3. Řídím svůj čas	24
4. Zátěž, kterou neseme – Jak zvládat stres	30
5. Zdravý životní styl a zaměstnání	36
6. Finance	40
7. Právo a pracující rodiče	44
8. Rekvalifikace a úřad práce	58
9. Trh práce – Kariéra	64
10. Představení možností: Podnikání nebo zaměstnání?	82
11. Moje kariéra: A jak dál?	92
12. Já a moje vztahová síť	98
13. Uzavírání	104
Příloha 1: OAP	vložený list
Příloha 2: Dokážu to!	106
Kdo pro vás kurz připravil	124
O projektu	124
APERIO – Společnost pro zdravé rodičovství	125