

# Obsah

<b>1 STŘEDNÍ VĚK NENÍ KRIZE, ALE NOVÁ PŘÍLEŽITOST</b> .....	<b>6</b>
1.1 Mýty a realita o středním věku .....	7
1.2 Co je důležité pro lidi 45+ .....	8
1.3 Střední věk je další šance .....	8
<b>2 HODNOTY JAKO KOMPAS</b> .....	<b>10</b>
2.1 Proč jsou ve středním věku hodnoty klíčové .....	11
2.2 Hodnoty v praxi – co ukázal náš průzkum .....	13
2.3 Jak sladit hodnoty a práci .....	14
<b>3 SPRÁVNÝ MINDSET – NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT</b> .....	<b>16</b>
3.1 Jak poznat své limitující myšlenky .....	17
3.2 Změna perspektivy a sebevědomí .....	18
3.3 Od strachu k prvnímu kroku .....	19
<b>4 NOVÉ KARIÉRNÍ CESTY VE STŘEDNÍM VĚKU</b> .....	<b>22</b>
4.1 Nová kariéra nebo změna oboru .....	23
4.2 Podnikání a změna životního stylu .....	24
4.3 Sny, které dozrály .....	25
4.4 Dobrovolnictví a předávání zkušeností .....	25

<b>5 DOVEDNOSTI ZÍTŘKA, KTERÉ SE VYPLATÍ ROZVÍJET JIŽ DNES</b> .....	<b>28</b>
5.1 Klíčové dovednosti budoucnosti .....	29
5.2 Jak se efektivně učit nové věci ve středním věku .....	31
<b>6 JAK PŘEŽÍT OBDOBÍ ZMĚN BEZ PANIKY</b> .....	<b>36</b>
6.1 Strach jako přirozená reakce .....	37
6.2 Podpora rodiny a okolí .....	39
6.3 Malé kroky namísto velkých skoků .....	39
<b>7 PRAKTICKÉ NÁSTROJE PŘI PLÁNOVÁNÍ KARIÉRNÍ ZMĚNY</b> .....	<b>42</b>
7.1 Finanční stabilita .....	43
7.2 Jak si lépe zorganizovat čas a udělat čas na sebe .....	46
7.3 Příprava na pohovor a profesionální životopis .....	47
<b>8 SEBEVĚDOMÍ A MOJE NOVÉ JÁ</b> .....	<b>50</b>
8.1 Sebevědomí ve středním věku .....	51
8.2 Malé úspěchy jako zdroj energie .....	52
8.3 Jak budovat sebevědomí dlouhodobě .....	53
<b>PRACOVNÍ LISTY</b> .....	<b>56</b>