



# spis treści

|  |    |
|--|----|
| Wstęp .....  | 5  |
| 1. Dlaczego <i>Niezbędnik</i> , czyli rynek pracy na terenie województwa wielkopolskiego ..... | 7  |
| 2. Samoświadomość, czyli uczucia i stany emocjonalne.....                                      | 9  |
| Kolej na Ciebie.....   | 12 |
| 3. Samoocena, czyli poczucie własnej wartości.....   | 15 |
| 4. Samokontrola, czyli przepis na sukces .....   | 21 |
| 4.1. Rola motywacji w samokontroli. Sposoby wyznaczania celów.....                             | 23 |
| Kolej na Ciebie.....   | 28 |
| 4.2. Samokontrola emocji.....  | 28 |
| Kolej na Ciebie.....   | 33 |
| 4.3. Techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem .....  | 34 |
| Kolej na Ciebie.....   | 37 |
| Zakończenie .....  | 39 |
| Bibliografia .....   | 41 |