

Índice

Introdução	13
----------------------	----

Secção 1

Compreender o que se passa

1. Desperte de novo a sua paixão pelo trabalho	19
<i>Cinco estratégias práticas para o guiar</i>	
RICHARD BOYATZIS, ANNIE MCKEE E DANIEL GOLEMAN	
2. O porquê de tanta gente passar por uma crise da meia-idade.	41
<i>Culpe a biologia, não o seu trabalho</i>	
HANNES SCHWANDT	

Secção 2

O que acha que quer fazer?

3. Desenvolver uma estratégia para uma vida de trabalho significativo	49
<i>Nunca é demasiado tarde (ou demasiado cedo)</i>	
BRIAN FETHERSTONHAUGH	
4. Transforme o emprego que tem no emprego que quer.	55
<i>Utilize a modelação do emprego para reinventar a sua vida profissional</i>	
AMY WRZESNIEWSKI, JUSTIN M. BERG E JANE E. DUTTON	

5. Duas formas de clarificar as suas opções profissionais . . . 67
Construa uma noção de si
ROBERT STEVEN KAPLAN
6. Para orientar a sua carreira, use a imaginação. 73
Visualize o trabalho dos seus sonhos — e o dos seus pesadelos
BILL BARNETT

Secção 3

Uma mudança de carreira fará sentido para si?

7. Não correr riscos é a mudança de carreira mais arriscada de todas 79
Não fique demasiado confortável
ANNE KREAMER
8. Pode realmente dar-se ao luxo de mudar de carreira? . . . 85
Avalie o impacto financeiro de uma mudança
RUSSELL CLAYTON
9. Como encaixar na carreira errada 95
Pare de pensar, comece a fazer
HERMINIA IBARRA

Secção 4

Ponha-se em marcha

10. Teste o seu percurso 121
Experimente a sua nova carreira antes de se mudar
DORIE CLARK
11. Sonde o seu destino com entrevistas informativas 129
Analise as suas opções e estabeleça conexões
DORIE CLARK

12. Mude de carreira sem ter de começar do zero 141
Tire partido da sua experiência
DORIE CLARK
13. Transforme o seu percurso de carreira numa narrativa
coerente 145
Una os pontos para contratar gestores
ANNA RANIERI
14. Utilize o seu perfil de LinkedIn para impulsionar
uma transição de carreira 151
Apareça nos resultados de pesquisa que interessam
JANE HEIFETZ
15. Um cartão de pontuação para o ajudar a comparar
dois empregos. 157
Meça também os intangíveis
ALLISON RIMM
16. Como se especializar num novo setor 165
Acelere o processo
DOROTHY LEONARD

Secção 5

Inspire-se

17. Razões para ter (pelo menos) duas carreiras
ao mesmo tempo 171
*Empregos múltiplos podem ser a chave para a realização
profissional*
KABIR SEHGAL

18. Um conselho de alguém que leva a mudança de vida
muito a sério: entrevista a Nilofer Merchant 175
É possível seguir até o sonho mais louco
SARAH GREEN CARMICHAEL
19. De contabilista a mestre de ioga: como fazer
uma mudança radical de carreira 181
Deixe de ser a pessoa que julga que devia ser
VIJAY GOVINDARAJAN E HYLKE FABER
- Índice Remissivo 187