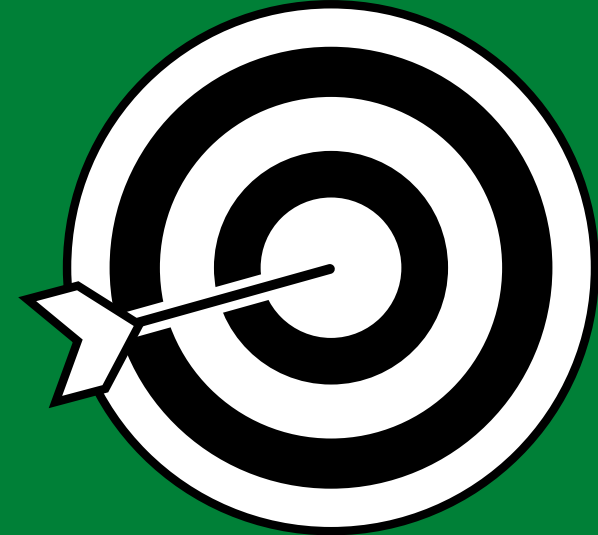


DOSÁHNĚME SVÝCH OSOBNÍCH CÍLŮ

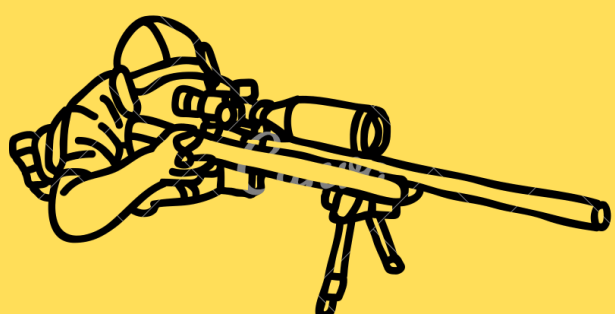


OSOBNÍ CÍLE

Umět si vhodně stanovit a následně i dosahovat svých cílů patří ke klíčovým kompetencím každého z nás. U vojáků to platí dvojnásob. Máme cíle osobní, rodinné, profesní apod. V tomto materiálu se společně podíváme, jak efektivně pracovat na **osobních cílech**, což určitě můžete využít i v ostatních oblastech života. Někdy příště se podíváme blíže na **profesní cíle, kdy jsme součástí týmu**. Zde často nastanou situace, kdy musíme hledat určité kompromisy, mnohdy také trochu upozadit své potřeby tak, aby se dosáhlo maximální efektivity v rámci celého týmu.

TEORETICKÁ ČÁST I

SEN VS. KRÁTKODOBÝ CÍL



„Cíl bez plánu je pouze přání.“

Pravděpodobně každý máme nějaké sny, dlouhodobé cíle, které nás vedou a motivují kupředu. Ovšem na úspěšné cestě za svými sny je potřeba se nejprve vrátit z daleké budoucnosti plné úspěchů zpět do přítomnosti, k menším každodenním cílům, které nás k těm dlouhodobým dovedou.

VYSNĚNÝ A REALISTICKÝ CÍL

Vysněný cíl

Ve vašich snech se můžete trochu odvázat a zamyslet se nad tím, čeho byste chtěli z dlouhodobého hlediska dosáhnout, pokud zvládnete překonat všechny překážky a posunete své hranice.

Realistický cíl

Realistický cíl je již konkrétnější a je jasně stanovené, do kdy ho chceme dosáhnout. Správně formulovaný cíl je základem úspěchu - viz doporučení níže - jak formulovat cíl.

NA CO JE DOBRÉ SI NEJPRVE ODPOVĚDĚT



Jaká je má motivace?

*Proč toho chci dosáhnout? Co tím získám?
Dělám to, protože si to přeji já, nebo to po mně chce někdo jiný?*

Cíle, který je skutečně můj, je pro mě důležitý a vím, co mi přináší, dosáhnu s větší pravděpodobností. Pokud si dobře uvědomuji, proč chci daného cíle dosáhnout, dokážu se snáze motivovat k činnosti.

Jaká bude cena?

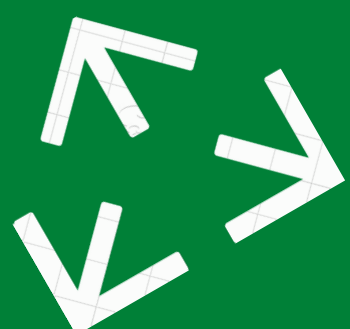
Tuším, kolik si to vyžádá času a energie?

Uvědomuji si, co budu muset na své cestě obětovat? A jsem ochoten to obětovat?

Bude mi to úsilí stát za to, i když není žádná jistota, že svého snu dosáhnu?

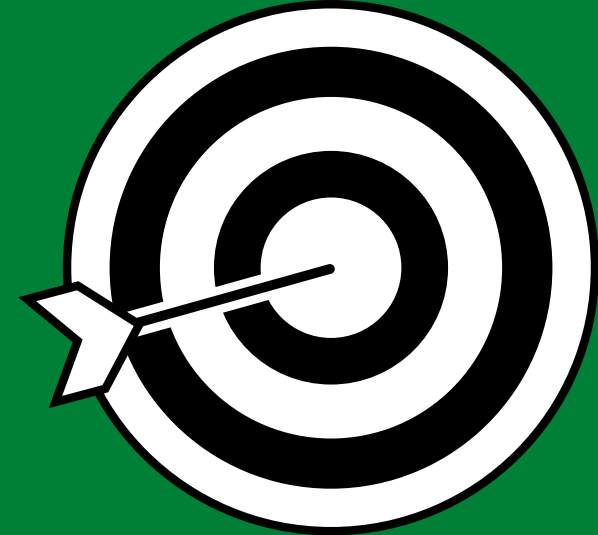


JAK TEDY POSTUPOVAT? ;-)



1. Mít své sny a touhy
2. Sestavit si konkrétně definovaný a časově ohraničený reálný cíl
3. Sestavit si jasný plán, jak cíle dosáhnout - dílčí denní cíle
4. Nenechte se odradit drobnými neúspěchy a výmluvami - inspirujte se v materiálu o "komfortní zóně"
5. Odhodláním, správným přístupem, vírou v sebe cíle dosáhnout
6. Oceňte se za splnění, oceňujte se průběžně, uče se přijímat uznání druhých:)

DOSÁHNĚME SVÝCH OSOBNÍCH CÍLŮ



TEORETICKÁ ČÁST II

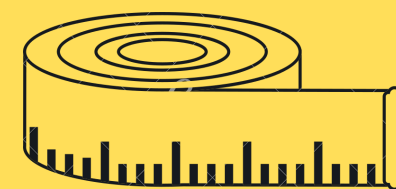
JAK VHODNĚ FORMULOVAT CÍLE

Cíl je konkrétní a měřitelný

Cíle formulujeme co nejjasněji a nejkonkrétněji tak, abychom s určitostí byli schopni poznat, kdy je, či není cíle dosaženo. Díky tomu máme jasnou představu, kam směřujeme.

"Budu pravidelně sportovat." X "Čtyřikrát týdně se budu věnovat libovolnému sportu alespoň 50 minut."

"Budu si číst anglické texty." X "Každý den přečtu dva anglické články z novin."



Cíl je časově ohraničený



Je potřeba si také říct, do kdy chceme daného cíle dosáhnout, případně kdy budeme jednotlivé dílčí úkoly plnit. Aby nedocházelo k neurčitému a věčnému odsouvání:) U příkladu s angličtinou je patrné, že budu číst každý den. Tento cíl může být součástí většího cíle - "Složím zkoušku z angličtiny hned v prvním říjnovém termínu." Oba cíle jsou časově ohraničené a dostatečně konkrétní.

Cíl musí být dosažitelný a zároveň je pro nás výzvou

Můžeme mířit vysoko, ale musíme si uvědomovat naše limity

a počítat s omezeními, která na cestě potkáme. Ambiciózní cíl nás pomáhá motivovat a udržovat na cestě. Tím, že je zároveň realistický, zabráníme tomu, abychom vyhořeli.

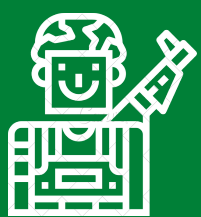
Pokud bychom například plánovali *uběhnout maraton příští měsíc*, aniž bychom kdy sportovali, nepotká se to s úspěchem. Naopak zkušenější běžec, který běhá maratony pravidelně, si pravděpodobně stanoví konkrétní cíl zaměřený na výkon - *"za tři měsíce zaběhnu maraton o pět minut rychleji."* Jak je patrné, míra náročnosti bude vždy velmi individuální.



Cíl je pro nás důležitý a přínosný

Jelikož budeme vynakládat často nemalé úsilí a čas, je potřeba, abychom věděli, proč to děláme a co z toho máme. Může samozřejmě pomoci, pokud je dosažení našeho cíle přínosné i pro někoho jiného - bude nás pak vhodně motivovat, případně jinak pomůže.

Například pokud složím zkoušku z jazyka, zvýším tím své jazykové kompetence a v práci mě povýší a přidají mi. Toto je důležité i pro mou ženu a po společné domluvě mi nechá více času na studium a převezme dočasně některé mé domácí práce.



Cíl je námi ovlivnitelný

Chci-li něčeho dosáhnout, je potřeba, abych to měl pod kontrolou.

Těžko si například mohu dát za cíl změnit chování partnera. Mohu ovlivnit ovšem mé chování vůči němu -

"Jasněji a v klidu budu vyjadřovat své potřeby."

KLÍČOVÉ VLASTNOSTI

Touha po úspěchu - Chci toho dosáhnout; Víím proč; Něco obětuji

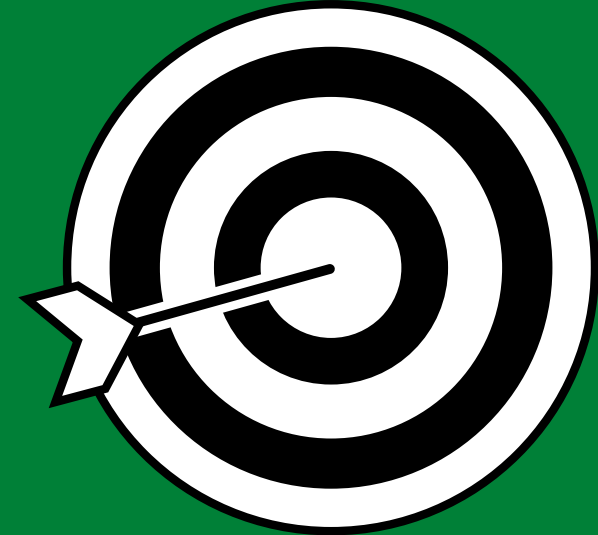
Disciplína - Plnění cíle má důležité místo v životě

Sebedůvěra - Věřím, že mohu uspět

Odvaha - Překonám svůj strach začít a pokračovat, čímž posílím svou sebedůvěru

Trpělivost a vytrvalost - Postupně neustále pokračuji; Neodradí mě občasný neúspěch

DOSÁHNĚME SVÝCH OSOBNÍCH CÍLŮ



PRACOVNÍ LIST

ČEHO VÝZNAMNÉHO CHCI DOSÁHNOUT - SEN

Nyní je prostor se trochu zastavit a v klidu si popřemýšlet, co je v této životní etapě tím, čeho chcete dosáhnout... chcete uběhnout maraton, dostavět garáž, naučit se nový jazyk či snad změnit práci?

Bude to váš dlouhodobý projekt, něco, čeho můžete dosáhnout, pokud se tomu dostatečně odevzdáte...

MÉ CÍLE

Zde si vypište 1 - 3 cíle, které vás přiblíží k dosažení snu. Začněte pozvolna a postupně můžete na obtížnosti/četnosti činnosti přidávat.

Jakmile těchto dosáhnete, můžete sepsat další.

Ujistěte se, že cíle máte správně formulované --> Jsou dostatečně konkrétní a měřitelné? Víte, do kdy je chcete splnit? Je to vůbec reálné za aktuálních podmínek a mám nad tím kontrolu? Jsou pro vás určitou výzvou?

Co může pomoci? Zaznamenávejte si poctivě jednotlivé cíle i jejich plnění. Sdílejte to s někým. Vypracujte si detailnější plán plnění vašich cílů - týdenní/měsíční rozvrh.

Mé cíle:

MÉ ZDROJE A MOŽNÉ KOPLIKACE

V této části si sepište své zdroje - faktory, které vám mohou na cestě za cílem pomoci. Například: podpora od partnera, společné učení s dětmi, vaše houževnatost apod. Následně se aktivně pokuste maximalizovat zisk z těchto zdrojů.

Zdroje:

Zde si naopak vypište možné komplikace, které se mohou vyskytnout. Například: dovolená bez možnosti pracovat na cíli, nepravidelná pracovní doba, starání se o děti apod. Následně v klidu popřemýšlejte, jak omezit negativní dopad těchto komplikací tak, abyste mohli plnit vaše cíle.

Komplikace:

Vydržte. Buďte cílevědomí. Buďte realisté. Věřte si...