

Smart/er cíl

Prostřednictvím tohoto záznamového archu si můžete formulovat dlouhodobý cíl a stanovit dílčí cíle k jeho dosažení.

První strana slouží pro stanovení dlouhodobého cíle pomocí pomůcky SMART nebo v rozšířené verzi SMARTER. Definujte si určitý cíl, v tomto případě v oblasti změny životního stylu, a poté projděte jeho nastavení pomocí jednotlivých položek pomůcky SMART nebo SMARTER, kdy přidáte další dvě položky, tj. – ER. Pokud vámi definovaný cíl neodpovídá většině položek, zkuste si jej zde přeformulovat tak, aby s nimi co nejvíce souzněl.

Poté si vhodně definovaný cíl přepište na další stranu, připojte přibližný časový údaj, od kdy do kdy se jej pokusíte dosáhnout (vždy lze časový úsek flexibilně zkrátit nebo prodloužit) a pokuste se jej rozdělit na dílčí cíle, které budou jakýmsi jednotlivými kroky k dosažení cíle dlouhodobějšího. Další postup si pak stanovíte dle toho, jak se Vám bude dařit. K dispozici máte i kolonku, do které můžete zapsat odměnu, která bude následovat po splnění cíle. Pomocí další tabulky si můžete vést přehled o plnění jednotlivých dílčích cílů. I po splnění dílčích cílů může následovat odměna, kterou si předem stanovíte do kolonky v tabulce.

Třetí strana pak umožňuje sledovat pokroky v jednotlivých dílčích cílech při dosahování cíle hlavního. Doporučujeme plnění cíle hodnotit v pravidelných intervalech (např. po týdnu). Interval si předem stanovíte dle povahy dílčího cíle.

K nastavení cíle a sledování pokroků lze využít i pracovní list KOLO ZMĚNY nebo ŠKÁLA – Práce s cíli. Tyto pracovní listy se dají navzájem kombinovat.

1. Definujte si dlouhodobý cíl:

Mým dlouhodobým cílem je:

Zhodnoťte nastavení cíle dle pomůcky SMART/ER:

SPECIFIC	Specifický	Je můj cíl dostatečně specifický, konkrétní?	ANO	NE
MEASURABLE	Měřitelný	Vím, jakým způsobem poznám, že jsem ho dosáhl/a?	ANO	NE
ACHIEVABLE	Dosažitelný	Mám v současné životní situaci vhodné podmínky, abych mohl/a cíle dosáhnout?	ANO	NE
REALISTIC	Realistický	Je pro mě reálné cíle dosáhnout?	ANO	NE
TIME-BOUND	Časově ohraničený	Vím, do kdy chci cíle dosáhnout?	ANO	NE
BONUS				
ENERGISING	Energetizující	Je můj cíl dostatečně energetizující – vede mě do akce?	ANO	NE
REWARDED	Odměnitelný	Vím, jak se za splnění odměním? Jakou odměnu mi splnění cíle do života přinese?	ANO	NE

Prostor pro přeformulování dlouhodobého cíle:

.....

.....

2. Sledujte dosahování cíle – stanovte si dílčí cíle:

Mým dlouhodobým cílem je:

Budu na něm pracovat od do

Odměna za splnění cíle:

Sledování dosahování cíle a návrh dílčích cílů a kroků k jeho dosažení:

Dílčí cíl č.	Popis dílčího cíle a konkrétní kroky k jeho dosažení	Dosaženo dne	Odměna za dosažení dílčího cíle
	Popis dílčího cíle: Kroky k jeho dosažení (co budete konkrétně pro dosažení dílčího cíle dělat):		
	Popis dílčího cíle: Kroky k jeho dosažení (co budete konkrétně pro dosažení dílčího cíle dělat):		
	Popis dílčího cíle: Kroky k jeho dosažení (co budete konkrétně pro dosažení dílčího cíle dělat):		

3. Sledujte a hodnotte dosahování dílčích cílů:

Dílčí cíl č.

Datum	Co se podařilo	Jaké překážky se vyskytly	Co je potřeba změnit/Co budu dělat jinak

Dílčí cíl č.

Datum	Co se podařilo	Jaké překážky se vyskytly	Co je potřeba změnit/Co budu dělat jinak

Dílčí cíl č.

Datum	Co se podařilo	Jaké překážky se vyskytly	Co je potřeba změnit/Co budu dělat jinak