



JAK SI NASTAVIT CÍL?

BARÁK

Stanovení cílů je důležité jak v osobním tak i v profesním životě. Ale pozor, často se zaměňují cíle a přání. Aby byl tvůj cíl skutečným cílem, je potřeba, aby splňoval důležitá kritéria.

1. Cíl musí být pozitivní



Velmi často dokážeme říct, co nechceme, co se nám nelíbí, že ano? "Já nechci být ve stresu", "já nechci vystupovat před lidmi, protože se červenám a začnu koktat", "já nechci být nemocný". **Prostě, já nechci** ... Každý cíl, který si stanovíš, udělej pozitivní. Jak to udělat? "Já nechci být nemocný" nebo , "já chci být zdravý". "Já nechci vystupovat před lidmi, protože se červenám a začnu koktat" nebo, "chci dosáhnout toho, že budu před lidmi vystupovat sebejistě". Co zní lépe?

2. Cíl tě musí motivovat



Pokud nebudeme správně motivováni a nebudeme svůj cíl vnímat jako důležitý, pravděpodobně se nám ho nepodaří dosáhnout. Cíl začneme odkládat a nebude pro nás důležitý. Je tedy potřeba si říct: **chci** - **měl/a bych** - nebo **musím**?

Chci: pokud si odpovíš na otázku, že chceš - je to skutečně tvůj cíl.

Měl/a bych: nikdo ti to sice nenařídil, ale cítíš, že se to od tebe očekává. Pak je důležité si říct - Je to můj cíl? Chci to?

Musím: pokud si odpovíš, že musíš, tak to s velkou pravděpodobností nebude tvůj cíl. Činnosti, které jsou v kategorii , "musím", obvykle nikdo nevykonává rád. Ale co tyto činnosti zkusit přeformulovat? Stačí se jen zamyslet nad motivací.

Třeba u zkoušky - beru ji jako zbytečnost a nechci se učit. **Motivace?** Zkouška mě posune dál. Když se naučím, budu mít dobré známky, u maturity to pro mě bude snadnější, protože jsem se tuto látku naučil/a.



3. Měřitelný a konkrétní cíl

Čeho chceš dosáhnout? Jak poznáš, že si toho dosáhl/a? Co bude jinak než teď?

Ukážeme si to na jednoduchém příkladu. **Představ si, že máš jet do školy na zkoušku.** Abys na zkoušku vůbec dorazil/a, tak je nejprve důležité stanovit si **místo, den a čas**. Místo, den a čas jsou **měřitelné výsledky**. Podle tohoto cíle si můžeš cestu naplánovat. Naplánuješ si, v kolik vyjedeš, čím pojeděš, jaká cesta bude nejrychlejší apod. A jak takový cíl vyhodnotit - změřit? **Takovým měřitelným kritériem může být, zda si přijel/a včas.** Z pohledu výsledků to může být, jestli byla zkouška úspěšná.



4. Časově ohraničený cíl

Dokud cíl nemá své časové parametry, konkrétní termín splnění, je to stále jen naše přání. Je jasné, že u řady cílů nemůžeš dopředu říct, kdy ho dosáhneš. To ale nevadí. Je důležité, abychom nějaké **kontrolní termíny** měli. Jinak budeme vše odsouvat na později. Je efektivnější, když si k tvému cíli nastaviš více termínů, některé budou pouze kontrolní (jestli stále jdeš za svým cílem, plniš určité kroky) a poté konečný termín.



5. Cíl musí být zaznamenaný

Dal/a sis někdy novoroční předsevzetí? Že zhubneš? Začneš cvičit? Přestaneš kouřit? Zlepšíš se v angličtině? Jak dlouho tohle předsevzetí vydrželo?

Ze statistik vyplývá, že cíl vnímáme jako závažnější, když:

- si ho zapíšeme,
- "zveřejníme" ho - napíšeme na lísteček a dáme si ho na stůl, ledničku, zrcadlo ...,
- někomu o něm řekneme,
- požádáme někoho, aby nás občas, "zkontroloval" a zeptal se nás, jak jsme se svým cílem daleko.

A co je důležité? Rozhodně nečekej na stanovování cílů na Nový rok. Pokud chceš něco změnit, něčeho dosáhnout, tak začni právě teď.