

SMART

S - SPECIFICKÝ - Nakolik je můj cíl konkrétní, specifický, pozitivní? Co konkrétně se má stát nebo zlepšit? Jak to bude vypadat a proč to chci? (např. jakou práci hledám)

M - MĚŘITELNÝ - Jak je můj cíl měřitelný a motivující? V této fázi je potřeba stanovit svou měrnou jednotku pomocí které poznám, že jsem svých cílů dosáhla. (u hledání práce to může být přímo její nalezení).

A - AMBICIÓZNÍ - Nakolik je můj cíl dosažitelný a důležitý? Jenom pokud je můj cíl na dosah a zároveň ne příliš snadný, tak mi umožní vyrůst, stát se lepší. Jen tak přijde ochota nad tím pracovat a skutečně jej dosáhnout. (zkuste se nebát dávat si velké ale splnitelné cíle)

R - RELEVANTNÍ - Na kolik můj cíl ladí s mými hodnotami a posláním? Nakolik je můj cíl dosažitelný vzhledem k mé realitě? Co je na něm potřeba změnit, aby byl reálný? (váš cíl by měl být napojený na váš život, zkušenosti a vycházet tak z reálných možností)

T - ČASOVÉ ZAKOTVENÝ - Kdy svůj cíl splním? (dávejte si termíny, pomáhá to s motivací!)

Ve chvíli, kdy si stanovíte SMART cíl už nezbývá nic jiného, než na něm začít pracovat.

MŮJ CÍL:

.....

.....

.....

.....

