

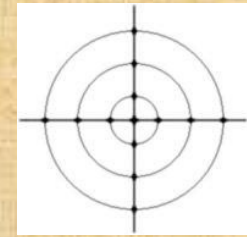
Stanovování cílů

- SMART (ER)

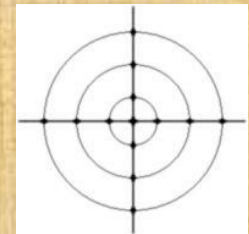
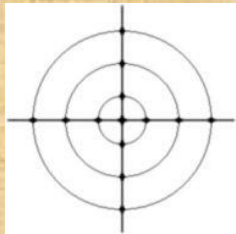
CÍL

„Když nevíme,
jaký je náš cíl,
žádný vítr není
ten pravý.“





„Život je střelba na
pohyblivý cíl“.



Cíl musí být vždy pozitivně
formulovaný



„Nemyslete na červeného slona!“

SMART

- Specifikovaný
- Měřitelný
- Akceptovaný
- Reálný
- Termínovaný
- Specific
- Mesurable
- Agreed
- Realistic
- Time

er

- 2E – etický, ekologický
- r - rewarded



SMARTer - Specifikovaný

Cíl je dostatečně jasně a přesně popsán.



- Co chcete?
- Čeho chcete dosáhnout?
- Představte si, že jste cíle dosáhl, jak to vypadá? Co vidíte, slyšíte, cítíte?

SMARTer - Měřitelný

Cíl je definován tak, aby bylo možné jednoznačně rozhodnout, zda je splněný.



- Jak to poznáte, že jste dosáhl cíle?
- Jak to změříte?

(Jak měřit spokojenost/pocit štěstí?)

SMARTer- Akceptovaný

**Klient je dostatečně motivovaný a má
o splnění cíle zájem**

- Nakolik je pro vás cíl skutečně důležitý?
- Vychází cíl z vašich přání a potřeb?



SMARTer - Reálný

Klient má všechny zdroje, aby dokázal
cíl splnit

- Jaká je realita?
- Nakolik je podle vás v současné situaci
reálné cíl splnit?



SMARTer -Termínovaný

Je určen termín, do kdy má být cíl splněn

- Do kdy chcete cíl dosáhnout?
- Co se stane do týdne?
- Co se stane do tří měsíců?

„Cíle jsou sny, které mají konkrétní termíny“



2E

- Ekologický
- Energizovaný
- Etický
(především v interakci s klientem)

