

## Technický list pro mentory



### 11. MOJE SMARTE CÍLE

Fáze mentorské intervence	Rozměr	Doba trvání (v minutách)	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání	<b>Stanovení cílů &amp; Plánování</b>	30 minut	1
<b>Prvky dimenze Učení schopnosti učit se</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vytváření dlouhodobých cílů</li> <li>- Vyhledávání smysluplných cílů učení</li> <li>- Určení účinných strategií</li> <li>- Plánování kroků</li> </ul>		
<b>Štítky</b>	Stanovení cílů, plánování učení, cíle učení		

#### Cíl činnosti

Cílem tohoto cvičení je, aby si mentees stanovili chytré cíle, aby si uvědomili, proč budou usilovat o určitý cíl a jaký vliv na ně bude mít dosažení tohoto cíle. Toto cvičení bude mentees motivovat v procesu dosahování tohoto cíle.

#### Příprava

Vložte aktivitu připravenou k tisku tak, jak ji mentees obdrží ve formátu handoutu. Vytiskněte si příručku

## Aplikace

Požádejte mentees, aby si přečetli otázky na listu a zapsali své odpovědi do rámečku. Mohou se inspirovat příklady z letáku a použít je jako vodítko.



Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

<https://upsim.aidlearn.eu/en/>



## Nástroj pro aktivity

### MÉ CÍLE SMARTE

<p><b>Konkrétní</b></p> <p><i>Čeho chcete dosáhnout a PROČ?</i></p>	
<p><b>Měřitelné</b></p> <p><i>Jak poznáte, že jste dosáhli svého cíle? Co se změnilo?</i></p>	
<p><b>Dosažitelné a atraktivní</b></p> <p><i>Proč byste chtěli tohoto cíle dosáhnout? Jakou hodnotu vám to přinese?</i></p>	

<p><b>Relevantní a realistické</b></p> <p><i>Je to relevantní cíl, budete schopni ho dosáhnout? S jakými překážkami se setkáte? Co uděláte pro překonání těchto překážek?</i></p>	
<p><b>Čas</b></p> <p><i>Kolik času potřebujete k dosažení cíle? Máte stanovenou lhůtu?</i></p>	
<p><b>Efekt</b></p> <p><i>Jak se po dosažení tohoto cílelepší/změní váš život? Jakou hodnotu a efekt bude mít dosažení tohoto konkrétního cíle?</i></p>	