



Technický list



2. VYTVOŘENÍ MÝCH SMARTE CÍLŮ

Název činnosti	Vytvoření mých cílů SMARTE
Rozměry učení schopnosti učit se	Sebeuvědomění <ul style="list-style-type: none">- Co mohu udělat?- V čem se musím zlepšit? Stanovení cílů a plánování <ul style="list-style-type: none">- Jakého učení bych chtěl dosáhnout?- Stanovení mých vzdělávacích cílů Iniciativa a odpovědnost <ul style="list-style-type: none">- Přebírání odpovědnosti za vlastní učení
Shrnutí činnosti	Cílem tohoto cvičení je, abyste si své cíle uvědomili, proč jich chcete dosáhnout a co vám to přinese, až jich dosáhnete. Toto cvičení vám pomůže motivovat vás v procesu dosahování tohoto cíle.





Nástroj pro aktivity

Než si stanovíme cíle, musíme si je stanovit SMARTE!! To znamená, že musí být:

SMARTE

**SPECIFICKÉ! MĚŘITELNÉ! DOSAŽITELNÉ/ATRAKTIVNÍ! RELEVANTNÍ! ČASOVĚ OHRANIČENÉ!
EFEKTIVNÍ!**

Vyplňte následující tabulku podle návodných otázek.

<p>SPECIFICKÉ V čem konkrétně se potřebujete zlepšit?</p> <p>Potřebujete posílit své sebevědomí při mluvení s ostatními? Potřebujete zapracovat na gramatice nebo výslovnosti?</p> <p>Při výběru cíle učení musíte být co nejkonkrétnější. Nebojte se, že byste byli "příliš konkrétní", můžete mít více než jeden cíl učení. Stačí dokončit stejný postup pro ostatní cíle.</p> <p>Řekněme, že naším problémem je větší sebejistota při mluvení s ostatními, pak mohu přidat svůj nový vzdělávací cíl, abych se stal sebejistějším a začal trénovat konverzaci s ostatními.</p>	
<p>MĚŘITELNÉ Jak poznáte, že jste dosáhli svého cíle?</p> <p>Když si stanovím svůj vzdělávací cíl, potřebuji vědět, zda ho dosahuji. Proto musí být měřitelný.</p> <p>Pokud je tedy mým cílem zlepšit se v konverzaci s ostatními lidmi, mohu si například dát za cíl navázat a udržet konverzaci s cizím člověkem po dobu 10 minut.</p>	
<p>DOSAŽITELNÉ/ATRAKTIVNÍ Opravdu to zvládnete? Proč byste chtěli tohoto cíle dosáhnout? Jakou hodnotu vám to přinese?</p> <p>Možná je příliš mnoho začínat s 10 minutami. Nevím, jestli dokážu udržet konverzaci po takovou dobu, takže si myslím, že by bylo lepší upravit to na 3 minuty. Pak to mohu budovat na delší časové úseky a využívat příležitosti přispívat do spontánních konverzací, jak poroste moje sebedůvěra.</p>	





<p>RELEVANTNÍ Je to relevantní cíl? S jakými překážkami se setkáte? Co uděláte pro jejich překonání?</p> <p>Je dobré si uvědomit souvislost mezi vaším cílem a tím, co vás zajímá. Možná by tato tříminutová konverzace, kterou si přejete být schopni vést, měla být založena na tématu, které vás opravdu zajímá, nebo je to příprava na velmi zajímavou pracovní příležitost. Také vím, že se při setkání s cizími lidmi cítím nejistě a mám strach převzít iniciativu.</p> <p>V této fázi by cílem učení mohlo být: zlepšit své konverzační dovednosti tím, že s někým povedu tříminutovou konverzaci o svém oblíbeném koníčku/mých zájmech. Překonám svou stydlivost tím, že si vyberu někoho, kdo se mnou často navazuje oční kontakt a projevuje o mě zájem.</p>	
<p>ČASOVĚ SOUVISEJÍCÍ Kdy budu moci říct, že to zvládnou?</p> <p>Posledním krokem mých vzdělávacích cílů SMART je "časová souvislost". To v podstatě znamená, že musíte svému cíli stanovit termín, kdy ho dosáhnete.</p>	
<p>EFEKT Jak se po dosažení tohoto cílelepší/změní váš život?</p> <p>Jakou hodnotu a efekt bude mít dosažení tohoto specifického cíle?</p>	

*Inspirováno cíli S.M.A.R.T. George T. Dorana.

