



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

OBCHODNÍ PŘÍLEŽITOSTI A ROZVOJ DOVEDNOSTÍ

Modul 1

# STANOVENÍ OSOBNÍCH A PRACOVNÍCH CÍLŮ



Autor: ALK (Česká republika)

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs



# Cíl



Účelem tohoto modulu je vzdělávat tanečnický v tématech týkajících se stanovování osobních a pracovních cílů, které rozvíjí jejich sebevědomí a umožní jim maximalizovat jejich potenciál.



# Podívejte se a diskutujte



[Setting goals for job success](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Čeho byste měli být schopni po absolvování tohoto modulu...

## Znalosti

- Využívání přístupu SMART při stanovování osobních a pracovních cílů, které budou mít pozitivní dopad na vaši kariéru.
- Identifikace jednotlivých kroků, které je nutné podniknout k dosažení stanovených cílů.

## Dovednosti

- Uvedení nových dovedností, které mohou fungovat jako osobní nebo pracovní cíl, například lepší řízení času, aktivní naslouchání, smysl pro orientaci, nové návyky, zlepšení stávající dovednosti atd.
- Udržování vysoké úrovně produktivity v práci, sledování a vyhodnocování dosaženého pokroku.

## Postoje

- Rozvoj růstového myšlení a otevřenost novým příležitostem v oblasti osobního a profesního růstu.



# Klíčové koncepty

## Osobní cíle

Osobní cíle se obvykle stanovují za účelem zlepšení charakteru, dovedností nebo schopností. Mohou se týkat čehokoli, čeho byste chtěli dosáhnout. Zahrnují určení oblastí, ve kterých se chcete zlepšit.

Je dobré vytvořit si plán s kroky pro osobní rozvoj, protože tak budete více motivováni sami sebou a získáte pozitivní přístup.

## Pracovní cíle

Pracovní cíle se týkají kroků, které byste měli podniknout, abyste postoupili ve své kariéře. Mohou být krátkodobé i dlouhodobé.

Stanovení pracovních cílů můžete také probrat se svým nadřízeným nebo vedoucím pracovníkem při hodnocení pracovního výkonu. Díky tomu vám budou moci pomoci s měřením vašeho rozvoje.





# Klíčové koncepty

## SMART cíle

SMART je zkratka, která popisuje vlastnosti správně stanoveného cíle.

Aby byly vaše cíle dosažitelné, měly by být:

- **Specific** - konkrétní
- **Measurable** – měřitelné
- **Achiavable** - dosažitelné
- **Relevant** - relevantní
- **Time bound** – časově ohraničené

## Achieving goals

Dosažení cílů není snadné, ale ani nemožné. Řiďte se těmito tipy, abyste dosáhli svých cílů:

- Naplánujte si kroky
- Stanovte si termíny
- Odměňte se
- Najděte si partnera pro plnění cílů
- Zhodnoťte svůj pokrok





# Klíčové koncepty

## Růstové myšlení

Stanovení a dosažení osobních a pracovních cílů je pro lidi s růstovým myšlením mnohem snazší. Takové myšlení znamená, že věříte, že můžete růst a zlepšovat se a že svůj talent a schopnosti můžete rozvíjet díky úsilí, dobrému učení a vytrvalosti.





**Jaké jsou příklady osobních nebo  
pracovních cílů?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union


**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs



## Možné odpovědi

- Zlepšení řízení času
- Rozvoj emoční inteligence
- Aktivní naslouchání
- Učení se novým věcem
- Zlepšení řečnických dovedností
- Poznávání nových lidí
- Dosažení vedoucí úlohy
- Zvýšení výdělku
- Vyšší produktivita
- Hledání nových výzev





**Jaké otázky bychom si měli  
položit, abychom se ujistili, že  
naše cíle jsou SMART?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

## Možné odpovědi

### **Konkrétní**

Co chci opravdu dělat? Kdo mi může pomoci? Jaké zdroje mohu využít?

### **Měřitelné**

Jakákoli otázka, která se ptá "Kolik/mnoho ...?".

### **Dosažitelné**

Jak mohu tohoto cíle dosáhnout? Jak moc je reálný? Mám dostatek času/financí?

### **Relevantní**

Stojí tento cíl za to? Je na to správný čas? Je tento cíl vhodný pro mě nebo mou kariéru?

### **Časově ohraničené**

Kdy? Co mohu udělat za půl roku nebo za rok? Jak dlouho bude trvat, než tohoto cíle dosáhnu?



# Stanovení SMART cílů s aplikací Strides

Strides je flexibilní aplikace pro stanovení cílů, která umožňuje sledovat dobré a špatné návyky a SMART cíle. Všechny své cíle a návyky si můžete zobrazit na ovládacím panelu, pomocí šablony si nastavit cíl SMART a zobrazit si svůj pokrok v podobě pruhů, sazeb, čárových grafů a dalších údajů.

Aplikace umožňuje uživatelům nastavit připomenutí a účastnit se vytrvalostních cvičení, aby maximalizovali svou motivaci. K dispozici jsou čtyři různé typy sledování, které lze použít na cokoli. Je velmi intuitivní si kterýkoli z nich přizpůsobit podle svých potřeb.

Zjistěte více: <https://www.stridesapp.com/>



# Stanovení SMART cílů

- Myslíte si, že [mobilní aplikace](#) může pomoci stanovit si SMART cíle? Proč nebo proč ne? Prozkoumejte na internetu další aplikace, které by vám mohly pomoci při stanovování cílů.
- Vzpomeňte si na cíl, kterého jste dosáhli v minulosti. Použili jste přístup SMART? Jaké další strategie byste mohli použít?
- Napište si jeden ze svých současných cílů a zamyslete se nad ním. Řídí se přístupem SMART? Můžete ho dále rozvíjet?
- Jak je stanovování a dosahování osobních a pracovních cílů ovlivněno pandemií COVID-19? Napadají vás nějaké pozitivní vlivy? Diskutujte o nich.
- Do jaké míry vám může stanovení a definování cílů pomoci při jejich dosahování? Jaké klíčové faktory ovlivňují dosahování cílů?



# Být SMART

## SMART a SMARTER

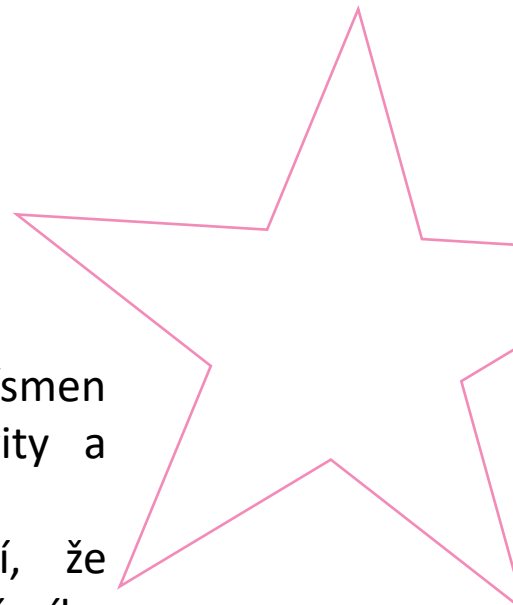
SMART je zavedený nástroj používaný k plánování a dosahování cílů.

Základní zkratka je často doplněna o další písmena E a R, která znamenají Evaluated a Reviewed.

## Možné nevýhody

Různé interpretace významu písmen SMART vedou ke ztrátě efektivity a snadnému porozumění.

Někteří odborníci se domnívají, že SMART nefunguje pro dlouhodobé cíle, protože neumožňuje velkou flexibilitu.



# Být SMART

## Jak si stanovit jasný cíl

Napište si podrobně svůj cíl. Použijte přístup SMART. Cíl můžete také napsat jako osobní poslání.

Zamyslete se nad měřením, jak tohoto cíle dosáhnete. Jakým způsobem to budete provádět?

Po stanovení cíle a metrik se zamyslete nad tím, jak se při tom cítíte. Jste nadšeni? Cítíte výzvu? Pokud se vám cíl nezdá, nebojte se ho změnit.

## Vyzvěte sami sebe

Jsou pro vás vaše cíle dostatečně náročné? Abyste byli při dosahování cílů úspěšní, je třeba sebekázně. Jen tak získáte vytrvalost, abyste se dostali z problematických situací.

Přemýšlejte o tom, jak se za dosažené pokroky odměnit. To vás bude motivovat k další práci.

Vždy buďte realističtí, pokud jde o vaše cíle.

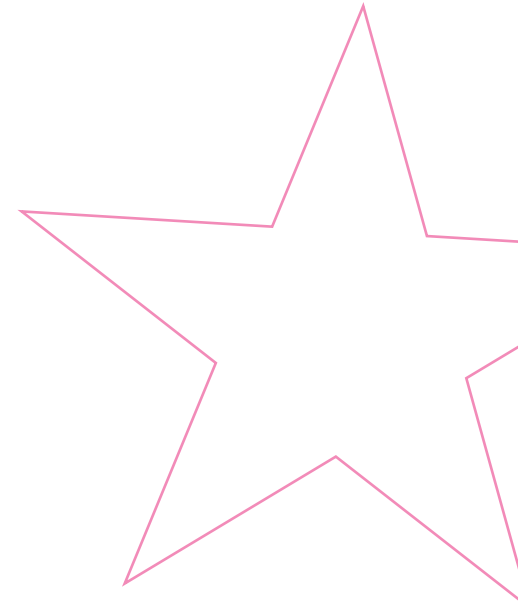


# Být SMART

## Používejte SMART v každodenním životě

Možná sníte o cestování po světě, napsání knihy nebo založení vlastní firmy. Tyto složité sny mohou být velmi obtížně splnitelné, třeba kvůli nedostatku času nebo peněz.

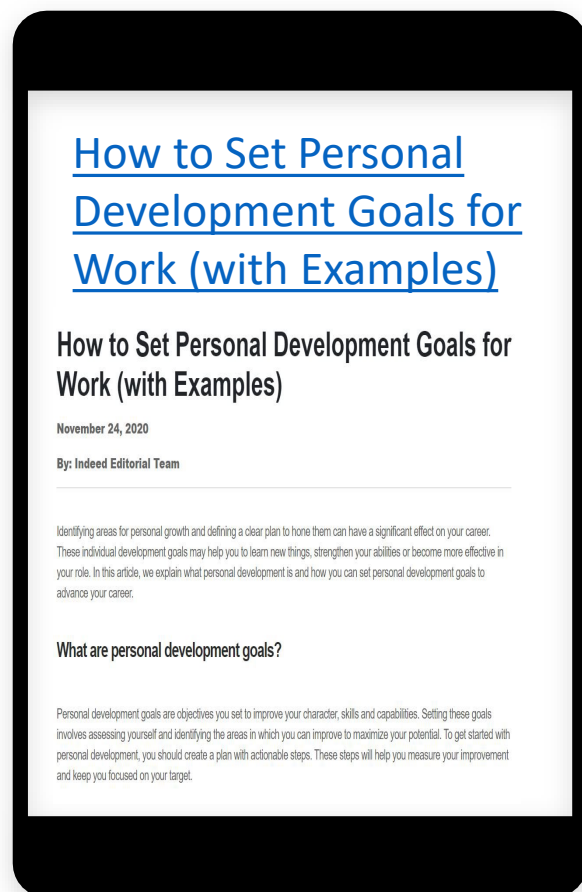
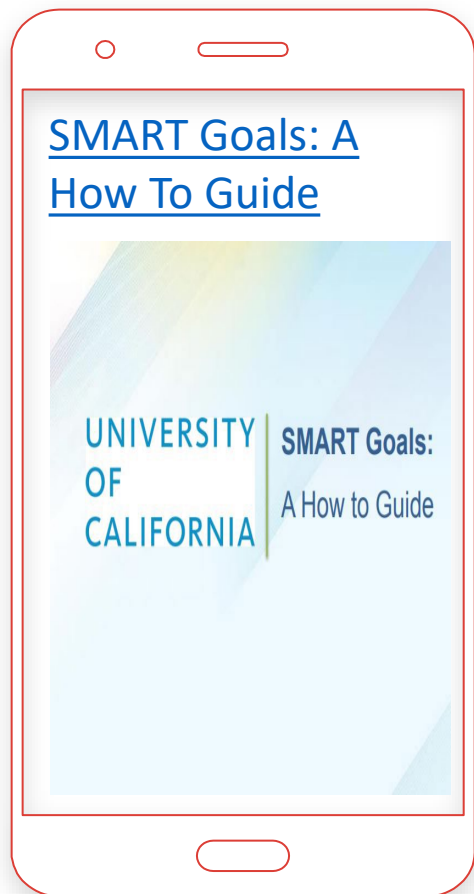
Pomocí přístupu SMART budete muset své cíle upřesnit. Možná zjistíte, že vaše plány jsou příliš nereálné nebo nejasné. Pokuste se své sny podle SMART změnit, aby se staly skutečností.





# Další čtení

## Další informace o stanovování cílů a jejich dosahování



# Akční plán

## Dosáhněte svých cílů

### 1 – Stanovte si cíle a termíny

Stanovte si několik jasných osobních nebo pracovních cílů a zapište si je. Ujistěte se, že cíle odpovídají metodě SMART.

Ke každému z cílů si napište individuální termín.

### 2 – Najděte si partnera pro dosažení cíle a odměňte se

Dosažení vašich cílů může být snazší s určitou podporou. Najděte si partnera, se kterým budete některé cíle sdílet. Když dosáhnete nějakého úspěchu, neváhejte se odměnit.

### 3 – Zkontrolujte svůj pokrok

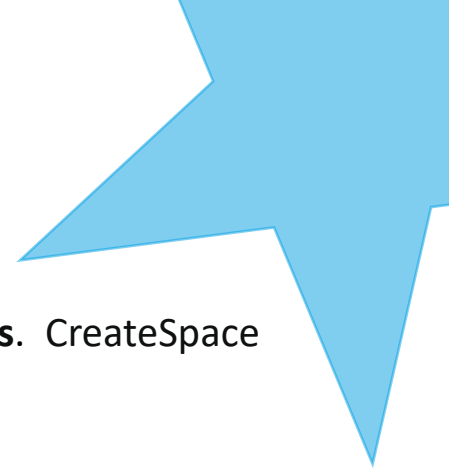
Pravidelně kontrolujte svůj pokrok.

Pokud se vám zdálo, že některé cíle jsou příliš snadné, stanovte si těžší cíle. Pokud vám naopak některé zabraly příliš mnoho času nebo energie, stanovte si pro příště menší cíle.



# Reference

- Scott, S.J. (2014). **S.M.A.R.T. Goals Made Simple: 10 Steps to Master Your Personal and Career Goals.** CreateSpace Independent Publishing Platform.  
<https://www.amazon.com/S-M-R-T-Goals-Made-Simple/dp/1496154061>
- Ziglar, Z. (2019). **Goals: How to Get the Most Out of Your Life.** Sound Wisdom.  
<https://www.amazon.com/Goals-How-Most-Your-Life/dp/1640950907>.
- Medlíková, O. (2021). **Umění motivace – Návody a tipy pro pracovní i rodinný život.** Grada.  
<https://www.grada.cz/umeni-motivace-11335/>
- <https://www.stridesapp.com/>





# Stardust

## Performing Arts Entrepreneurs



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.