KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

PLÁNOVANIE

11

WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti **zhrnie** zistenia z predchádzajúcej hodiny?

Iniciatívnosť
Bojovníci a obete – proaktivita a reaktivita
záležitosť jazyka

KREDIT

ODPOVEĎ NA ZNÁMKU!

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Akýkoľvek úspech je výsledkom konania, nie pasivity.

Svet patrí „bojovníkom“, ktorí preberajú iniciatívu a konajú, nie „obetiam“, ktoré o sebe nechávajú rozhodovať iných.

Prvý krok k tomu spočíva v zmene nášho spôsobu hovorenia (a následne myslenia) z reaktívneho na proaktívny.

… nejaké otázky, poznámky, postrehy, pripomienky?

DNES…

… si povieme o asi najdôležitejšom nástroji proaktivity:

PLÁNOVANIE

Súčasne si už akoby vopred načrtneme niektoré dôležité témy, ktorým sa budeme venovať v ďalších hodinách!

KEDY SA SEN STÁVA CIEĽOM?

„Sen je iba snom.

Cieľ je však sen s určeným plánom a časovým horizontom.“

(Wayne Oates, psychológ)

Toto je nevyhnutné aj pre umenie SEBADISCIPLÍNY:

Bez aspoň trochy plánovania nie je možné úspešne zotrvávať v KVADRANTE II: *„Dôležité, ale ešte nie naliehavé“*!

AKO SA SEN STÁVA CIEĽOM?

1. Vyber si naraz len jeden cieľ.
2. Napíš si svoj cieľ – najlepšie veľkými písmenami na veľký papier a zaves si ho tam, kde ho budeš mať stále na očiach!
3. Napíš čo najobsiahlejší zoznam benefitov (= ovocie, výhody, zisky, príjemné pocity,…), ktoré dosiahnutím tohto cieľa získaš!
4. Napíš zoznam prekážok, ktoré musíš prekonať, aby si svoj cieľ dosiahol!
5. Napíš zoznam zručností, schopností a vedomostí, ktoré si musíš osvojiť, aby si svoj cieľ dosiahol!
6. Napíš zoznam ľudí a skupín ľudí (napríklad rôznych inštitúcií, zariadení), ktoré potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa, alebo ktoré (ktorí) by Ti s jeho dosiahnutím mohli pomôcť!
7. Rozpracuj svoj cieľ na postupnosť krokov.
8. Stanov si časový harmonogram dosahovania týchto malých krokov a stanov si konkrétny dátum, dokedy svoj veľký cieľ dosiahneš!
9. Staň sa cieľom – stotožni sa so svojim cieľom (tak, ako Schwarzenegger: „SOM kulturista“) – s pomocou afirmačných viet, vizualizácie,…
10. Kontroluj svoje napredovanie a uskutočňovanie plánu!

KROK ZA KROKOM…

JEDEN CIEĽ

Nie je možné sa úspešne naplno venovať viac, než jednému opravdivému veľkému cieľu naraz:

> *„Prvou podmienkou väčšieho, než priemerného úspechu v akejkoľvek oblasti, vrátane umenia žiť, je chcieť jednu vec.“*
>
> (Erich Fromm)

Musíte si preto starostlivo vybrať, do čoho vinvestujete svoj čas, peniaze a námahu – a čo oželiete a necháte tak!

KROK ZA KROKOM…

NAPÍŠTE HO!

Veľmi konkrétne, na veľký papier a veľkými písmenami a zaves si ho na stenu nad pracovný stôl, nad posteľ,… jednoducho niekde, kde sa často pozeráš!

PREČO PÍSOMNE?

- vyžaduje od nás presne definovať a formulovať cieľ;
- vyvoláva pocit väčšieho záväzku;

PREČO VEĽKÝMI PÍSMENAMI NA VIDITEĽNÉ MIESTO?

- aby sme si ho stále pripomínali;
- ak ho vidia aj iní, zvyšuje to našu snahu dodržať ho a nezahanbiť sa pred nimi ☺

„Tu je najdôležitejšie pravidlo úspechu:
Dajte svoje myšlienky na papier. Len tri percentá dospelých ľudí majú jasné, písomne sformulované ciele. Títo ľudia dokážu uskutočniť päť- až desaťkrát viac než tí, ktorí majú rovnaké či dokonca lepšie vzdelanie a schopnosti, no z tých či oných dôvodov si nikdy nenašli čas spísať si na papier, čo presne chcú.“

(Brian Tracey, motivačný rečník)

KROK ZA KROKOM…

BENEFITY…

Napíš si zoznam čo najviacerých BENEFITOV (= ziskov, prospechov, výhod, ovocia, príjemných pocitov,…), ktoré dosiahnutím cieľa získaš!

Jeho hlavný význam spočíva v

PODPORE VIERY.

Niekedy v strede našej cesty k cieľu – keď počiatočné nadšenie vyprchá a cieľ sa ešte stále bude zdať ďaleko – sa objaví „Kríza na pol ceste“ a vynoria pochybnosti a otázka: *„Stojí to vôbec za to?“* A tento zoznam nám na ňu dá jasnú odpoveď!

TVORÍ ZÁKLAD PRE MOCNÝ NÁSTROJ VIZUALIZÁCIE!

1. TEST VIERY V CIEĽ, PRV NEŽ ZAČNEME:

Stojí tento cieľ za to? Čo mi prinesie?

KROK ZA KROKOM...

PREKÁŽKY...

Napíš si **zoznam všetkých prekážok**, ktoré budeš musieť na ceste za svojim cieľom prekonať! **Koľko námahy**, **zrieknutie** sa čoho, čo dokonca koľko **bolesti** Ťa bude cieľ stáť?

Hlavným zmyslom je **vopred si ujasniť cenu** nášho úspechu, čo budeme musieť prekonať – a ujasniť si, že na to máme, že do toho ideme – **aby nás nečakané prekážky nezaskočili**, **či dokonca neodradili**!

2. TEST VIERY V CIEĽ, PRV NEŽ ZAČNEME:

Stojí tento cieľ za tú námahu? Oplatí sa to kvôli nemu podstúpiť?

KROK ZA KROKOM…

ZRUČNOSTI…

Napíš **zoznam nových zručností a vedomostí, ktoré si budeš musieť osvojiť**, aby si svoj cieľ dosiahol!

Toto je **veľmi dôležité**, pretože tvorí časť „cesty“ – čiže **odpovede na otázku**:

„AKO môžem svoj cieľ dosiahnuť?“

TEST NÁDEJE NA ÚSPECH, PRV NEŽ ZAČNEME:

Je to v mojich silách? Dá sa to? Dokážem to?

KROK ZA KROKOM…

POMOCNÍCI…

Napíš zoznam ľudí a skupín ľudí (napríklad rôznych inštitúcií, zariadení), ktorých potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa, alebo ktorí by Ti s jeho dosiahnutím mohli pomôcť!

Pouvažuj, ako ich získať na svoju stranu a využiť ich pomoc!

A (hlavne v prípade ľudí) ako im to ja Ty sám zase môžeš aspoň trochu oplatiť.

„Nič nenaštartuje vašu profesionálnu kariéru tak rýchlo a účinne ako databáza známych, ktorí majú tú možnosť pomôcť vám naplniť vaše ambície. Na druhej strane, len máločo vám prinesie taký pocit osobného uspokojenia ako možnosť využiť vlastné schopnosti, vedomosti a styky na to, aby ste iným pomohli dosiahnuť ich ciele.“

(John Timperley)

… nejaké otázky, poznámky, postrehy, pripomienky?

ZHRNUTIE

1. Vyber si naraz len jeden cieľ
2. Napíš si svoj cieľ
3. Napíš čo najobsiahlejší zoznam benefitov
4. Napíš zoznam prekážok
5. Napíš zoznam zručností, schopností a vedomostí
6. Napíš zoznam ľudí a skupín ľudí, ktoré potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa, alebo ktoré (ktorí) by Ti s jeho dosiahnutím mohli pomôcť!

Toto sú do veľkej miery ešte len prípravné kroky.

Ak sme ich úspešne absolvovali a usúdili sme, že cieľ je reálny a stojí za to oň usilovať,…

… môžeme pristúpiť k samotnému procesu PLÁNOVANIA!

KROK ZA KROKOM…

POSTUPNOSŤ…

Rozpracuj cestu k cieľu do postupnosti malých krokov – čiastkových cieľov – absolvovaním ktorých svoj cieľ krok za krokom nakoniec dosiahneš!

*„Úspešný život či úspešná kariéra sa budujú tak, že **plníte vždy len jednu úlohu, rýchlo a dobre, a potom prechádzate k ďalšej úlohe**. Finančnú nezávislosť dosiahnete tak, že zakaždým ušetríte trochu peňazí - každý-každučký mesiac, rok za rokom. Aj zdravie a fyzickú zdatnosť dosiahnete tak, že budete jesť len o trošku menej a cvičiť o trošku viac, deň čo deň, mesiac čo mesiac.“*

(Brian Tracey)

*„Aj cesta dlhá tisíc míľ sa **začína prvým krokom** …“*

(Čínske príslovie)

*„Nasledujte tých, ktorí vám sľubujú **zlepšenie, ktoré možno dosiahnuť postupne**.“*

(Karl Raimund Popper)

KROK ZA KROKOM...

HAMONOGRAM

Vytvor si ČASOVÝ HAMONOGRAM, v ktorom určíš, kedy, ktoré kroky a ako tieto kroky urobíš.

STANOV SI „DEADLINE“ – realistický, ale jasný konečný termín, dokedy svoj konečný cieľ isto dosiahneš!

„Ciele alebo rozhodnutia, ktoré nemajú konečný termín, nie sú neodkladné. Nemajú reálny začiatok ani reálny koniec. Bez konkrétneho termínu, s ktorým je spojená určitá úloha alebo určitá zodpovednosť za jej dokončenie, budete jej realizáciu automaticky odsúvať a urobíte iba veľmi málo.“

(Brian Tracey)

KROK ZA KROKOM…

HAMONOGRAM

KAŽDÝ ROK potom urob nasledovnú vec:

- **PRED ZAČIATKOM NOVÉHO ROKA** (kalendárneho, alebo aj školského,…) si ujasni, čo presne v daný rok chceš dosiahnuť.
- **ROZPÍŠ** si potom cestu k týmto cieľom **na jednotlivé mesiace roka**, aby si vedel, čo v ktorý mesiac musíš zvládnuť.
- **NA ZAČIATKU KAŽDÉHO MESIACA** si rozpíš ciele do jednotlivých týždňov a dní plánovacieho diára – aby si tak každý deň vedel, čo je Tvojou prácou, kedy ju môžeš považovať za splnenú a kedy si s čistým svedomím môžeš odskočiť do kvadrantu 4… ☺

Do diára si **vpisuj aj ostatné ciele a úlohy, ktoré sa objavia v priebehu roka**, často nečakané, nepredvídané (kvadrant 1 napríklad…) – aby si ich plnil čo najkvalitnejšie a v čo najmenšom strese.

KROK ZA KROKOM…

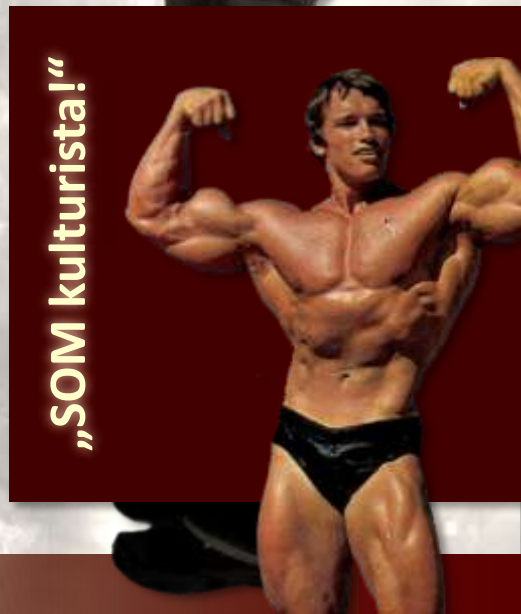
STOTOŽNI SA!

Stotožni sa so svojim cieľom: Nie *„venujem sa…“*, ale „SOM!“

Výsledkom je, že celá naša osobnosť – i celé naše podvedomie – sa upne k cieľu a sústredí naň všetku svoju energiu, bez pochybností, bez rozpoltenosti,…

„Nič na svete nemôže nahradiť vytrvalosť. Talent má takmer každý a predsa veľmi málo ľudí uspeje. Génius taktiež iba zriedka dosiahol úspech. Vzdelanie vám tiež nezaručí úspech, je mnoho vzdelaných ľudí, ktorí len prežívajú. Vytrvalosť a odhodlanie sú všemocné.“

(Calvin Coolidge)



KROK ZA KROKOM...

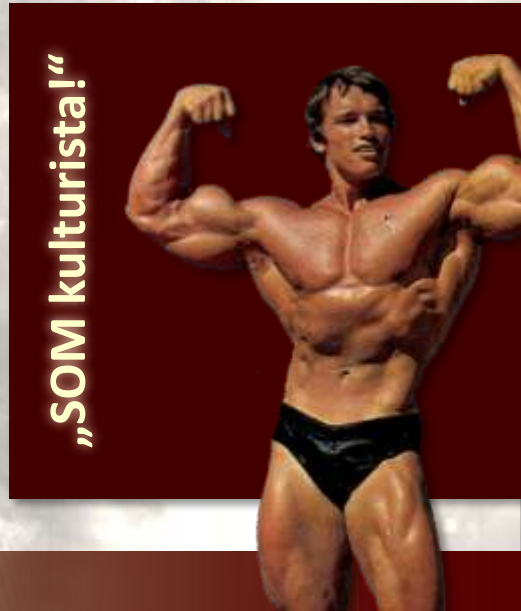
STOTOŽNI SA!

ZÁKLAD PRE „MYSLENIE OD KONCA“

„Začať myslieť od konca znamená začať s jasným pochopením cieľa cesty. To znamená, že viete kam idete, a tak lepšie pochopíte kde sa nachádzate teraz a kroky, ktoré urobíte, pôjdu vždy správnym smerom.“

(Stephen Covey)

Stotožnenie sa so svojim cieľom znamená, že úplne automaticky myslím, hodnotíme veci, uvažujem o svojom čase, konám, správam sa,... tak, aby to smerovalo k cieľu, pretože som s ním stotožnený, je to nielen „vec, ktorú robím“, ale život, ktorý žijem, sama moja identita!



KROK ZA KROKOM…

KONTROLUJ!

Aspoň raz týždenne – napríklad v nedeľu večer – si na chvíľu sadni a zhodnoť, ako sa Ti darilo:

- **Podarili sa všetky naplánované kroky? Alebo nie?**
- **Čo Ti v tom zabránilo? Čo Ti prekážalo? Čo Ti naopak uľahčilo Tvoje úsilie, pomohlo, prospelo?**
- **Čo v nasledujúcom týždne zmeníš, aby sa Ti darilo ešte viac?**

Dôvodom je fakt, že žiaden plán nie je dokonalý. Mnohé veci vyjdú najavo až keď ho začneme uskutočňovať – a preto aj plán treba pružne upravovať a vylepšovať!

KROK ZA KROKOM…

KONTROLUJ!

Aspoň **raz týždenne** – napríklad

v … dni

a

TEFCAS

Trial	Pokus
Event	Výsledok
Feedback	Spätná väzba
Check	Kontrola
Adjust	Oprava
Success	Úspech

- **Urobiť**;
- **Zhodnotiť**, ako to dopalo
- **Vylepšiť** / odstrániť nedostatky
- **Zopakovať**
- … a tak ďalej, **až kým sa nedostaví úspech**!

(porov. Tony Buzan)

„Chyba je jediná príležitosť, ako začať odznova a rozumnejšie.“

(Henri Ford)

D

d

začneme uskutočňovať – a preto aj plán treba pružne upravovať a vylepšovať!

… nejaké otázky, poznámky, postrehy, pripomienky?

ZHRNUTIE

1. Vyber si naraz len jeden cieľ!
2. Napíš si svoj cieľ!
3. Napíš čo najobsiahlejší zoznam benefitov!
4. Napíš zoznam prekážok!
5. Napíš zoznam zručností, schopností a vedomostí!
6. Napíš zoznam ľudí a skupín ľudí, ktoré potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa, alebo ktoré (ktorí) by Ti s jeho dosiahnutím mohli pomôcť!
7. Rozpracuj veľký cieľ do postupnosti krokov – malých čiastkových cieľov!
8. Urob pre ne časový harmonogram ich dosahovania (kompletný, ročný, mesačný, týždenný…) + deadline pre dosiahnutie konečného cieľa!
9. Stotožni sa s cieľom!
10. Kontroluj napredovanie a upravuj, ak treba, plán!

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC

WWW.INKY.SK