

## CIELE



- Realistický
- Časovo obmedzený
- Merateľný
- Vyzývavý
- Splniteľný
- Znamená posun k lepšiemu výkonu

- Pozitívny
- Atraktívne motivujúci
- Ekologický

*Ciele sa ľahko stanovujú, ale ťažko sa plnia.*

## OSOBNÉ CIELE

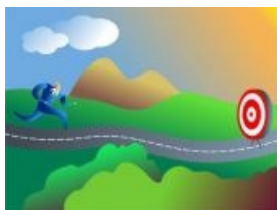


- Sled malých postupných krokov.
- Aby neboli vnímané ako jednoduché.
- Aby boli dôležité, významné.
- Popis konkrétneho správania. Vnútorný pocit nie je cieľ, na ktorý by bol spoľah.

- Začiatok a prítomnosť niečoho pozitívneho. Nie mám o ¼ menej komplexov, ale som o ¼ viac sebavedomý.
- Dosiahnuteľné partnerom v jeho sociálnom prostredí, vzťahových súvislostiach, v jeho situačných súvislostiach - doma, v práci.
- Ciele nemusia nutne určovať smer vývoja.
- Ciele môžu mať rôznu kvalitu.
- Niekedy môžeme ustúpiť od pôvodných cieľov, lebo náš súčasný cieľ má vyššiu kvalitu.
- Ciele sa vyvíjajú.
- Najprv definujte krátkodobé - splniteľné ciele, ktoré môžu vyústiť v dlhodobý cieľ, ktorý na začiatku vyzerá ako nereálny.
- Niektoré ciele môžete odsunúť na neskôr.
- Cieľ sa vytvára na 2x - najskôr v predstavách, potom v realite.

*Často uvažujeme o tom, ako zariadiť, aby nebolo to, čo nechceme, namiesto toho, aby sme premýšľali o tom, čo vlastne chceme?*

## AKČNÝ PLÁN



Ciele musia vyústiť do akčného plánu: 1-2 oblasti, na ktoré sa koučovaný zameria.

Koučovanému musí byť jasné, aké nové správanie sa od neho očakáva.

**Akčný plán je nástrojom premeny:**

- slov v konkrétne úmysly
- úmyslov v činy
- činov vo výsledky

Akčný plán je testom motivácie k pozitívnym zmenám.

## OBMEDZENIA

- Čas
- Teraz nie je vhodná doba ...
- Ale ja to chcem teraz ...
- Nie ...
- Odmietavý postoj
- Ja to neviem ...
- Nikdy nebudem dost dobrý ...
- Keby nie ostatní ...
- Zbaviť sa strachu ...
- Neochota zlepšiť sa ...
- K tomu ma nikto nedonúti ...
- To už poznám ...
- To je nuda, poďme robiť niečo iné ...
- Prečo sa vyťahuješ ...
- Nebolo by lepšie, keby ...
- Áno, urobím to, prepáč, neurobil som to ...

*Akékoľvek množstvo vedomostí je zbytočné, pokiaľ nezačnete konať.*

## VŠETKO SA DÁ UROBIŤ TERAZ

Minulosť a budúcnosť sú iba v našej hlave. Súčasnosť je jediná časová dimenzia, kedy môžeme niečo urobiť.

- Súčasnosť - najviac sme vyťažení a zamestnaní, to nás najviac baví a vtedy máme najväčšiu radosť.
- Budúcnosť - sme v strese.
- Minulosť - čas nečinnosti - nemyslieť na to.

*Ak chceš poznať svoju minulosť, pozri sa na svoju súčasnú situáciu.*

*Ak chceš poznať svoju budúcnosť, pozri sa na svoje súčasné aktivity.*

