
Zásady pro stanovování cíle

PhDr. Milada Blažková

2015/16



Stanovování cíle

Proč potřebujeme cíle?

Důležitost stanovování cíle pro koučování.

Parametry pro stanovování cíle

- Pozitivně formulovaný cíl
- Míra naší kontroly nad cílem
- SMARTer
- 2E



Proč potřebujeme cíle?

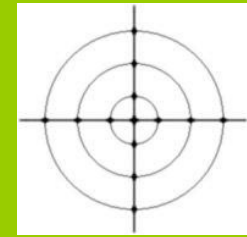
- ❑ PRIORITA
- ❑ KONEČNÝ CÍL
- ❑ VÝKONNOSTNÍ CÍL



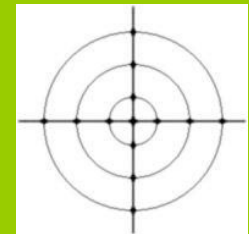
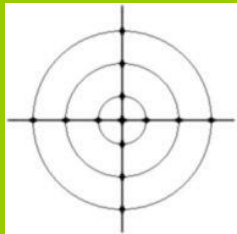
CÍL

„Když nevíme,
jaký je náš cíl,
žádný vítr není
ten pravý.“





„Život je střelba na
pohyblivý cíl“.



Cíl musí být vždy pozitivně
formulovaný



„Nemyslete na červeného slona!“

SMART

Specifikovaný

Specific

Měřitelný

Mesurable

Akceptovaný

Agreed

Reálný

Realistic

Termínovaný

Time



er

- ❑ 2E - energetický, - ekologický
- ❑ r - recorded



SMARTer - Specifikovaný

Cíl je dostatečně jasně a přesně popsán.



- Co chcete?
- Čeho chcete dosáhnout?
- Představte si, že jste cíle dosáhl, jak to vypadá? Co vidíte, slyšíte, cítíte?

SMARTer - Měřitelný

Cíl je definován tak, aby bylo možné jednoznačně rozhodnout, zda je splněný.



- Jak to poznáte, že jste dosáhl cíle?
 - Jak to změříte?
- (Jak měřit spokojenost/pocit štěstí?)

SMARTer- Akceptovaný

Klient je dostatečně motivovaný a má o splnění cíle zájem

- Nakolik je pro vás cíl skutečně důležitý?
- Vychází cíl z vašich přání a potřeb?



SMARTer - Reálný

Klient má všechny zdroje, aby dokázal cíl splnit

- Jaká je realita?
- Nakolik je podle vás v současné situaci reálné cíl splnit?



SMARTer -Termínovaný

Je určen termín, do kdy má být cíl splněn

- Do kdy chcete cíl dosáhnout?
- Co se stane do týdne?
- Co se stane do tří měsíců?

„Cíle jsou sny, které mají konkrétní termíny“



2E

- Ekologický
- Energizovaný



r

recorded

„Kouč je externí vůle“



zaznamenaný

„Co je psáno, to je dáno“



2e - ekologický



Cíl nemá negativní dopady na okolí

- Jaké může mít dosažení cíle dopady na lidi ve vašem okolí?
- Jaké může mít dosažení cíle dopady na vztahy, které udržujete (rodina, přátelé, spolupracovníci, obchodní partneři aj.)?

2e - energizovaný

- Máte na dosažení cíle dost energie?
- Těšíte se na dosažení cíle?
- Když si představíte, že jste cíle dosáhl, jaký máte pocit?
- Jak se zavázete ke splnění cíle?
- Jak se odměníte?



r - zaznamenaný

- Jak cíl zaznamenate?
- Jak budete o průběhu dosahování cíle podávat zprávy?
- Koho budete o plnění cílů informovat?



SMARTer

- Co chcete?
- Čeho chcete dosáhnout?
- Představte si, že jste cíle dosáhl, jak to vypadá? Co vidíte, slyšíte, cítíte?
- Jak poznáte, že jste dosáhl cíle?
- Jak to změříte?
- Nakolik je dosažení cíle pod vaší kontrolou?

SMARTer

- Nakolik je pro vás cíl skutečně důležitý?
- Vychází cíl z vašich přání a potřeb?
- Do kdy chcete cíle dosáhnout?
- Jaké jsou důležité milníky?
- Co se stane do týdne, do tří měsíců, do jednoho roku?

-
- Jaké může mít dosažení cíle dopady na prostředí, ve kterém se pohybujete?
 - Jaké může mít dosažení cíle dopady na lidi ve vašem okolí?
 - Jaké může mít dosažení cíle dopady na vaše vztahy?
 - Těšíte se na dosažení cíle?
 - Máte na dosažení cíle dost energie?
 - Jak se zavázete ke splnění cíle?
 - Jak se odměníte?

-
- Jak cíl zaznamenáte?
 - Jak budete i průběhu dosahování cíle podávat zprávy?
 - Koho budete o plnění cílů informovat?

Karteziánské otázky

- Co se stane, když dosáhnu cíle?
- Co se nestane, když dosáhnu cíle?
- Co se stane, když cíle nedosáhnu?
- Co se nestane, když cíle nedosáhnu?

Principy koučování

- Klient je naprosto v pořádku a je schopný a svéprávný.
- Klient má k dispozici všechny zdroje, které ho dovedou k jeho cíli.
- Klient je schopen tyto zdroje využít ve svůj prospěch.

Cvičení (fáze G)

V následujícím cvičení uplatněte principy koučování.

- Proč si kladete tak nerealistický cíl?
- Máte pocit, že ten cíl je váš?
- Možná po vás chce vedení něco jiného, že?
- Myslíte si, že to zvládnete?
- Je váš cíl měřitelný?