

JAK DEFINOVAT SMARTEEST+ CÍLE EMOCIONÁLNÍ CÍL



CO TO JSOU SMARTEEST+ CÍLE?

SMARTEEST+	
SPECIFICKÝ – popište cíl velmi podrobně – tvary, kvalita, barva, druh ...	
MĚŘITELNÝ – popište, jak budete cíl měřit. Jaká hodnota vás uspokojí?	
AKCEPTOVATELNÝ – jste s tím ztotožnění? Je to váš cíl nebo někoho jiného?	
REÁLNÝ – je reálné v daném čase vašeho cíle dosáhnout?	
TERMÍNOVANÝ – máte určený termín, kdy chcete cíle a jeho milníků dosáhnout?	
EMOCIONÁLNÍ – budete nadšení, když tohoto cíle dosáhnete?	
EKONOMICKÝ – jaké jsou náklady a výnosy?	
SOCIÁLNÍ – směřuje váš cíl i k podpoře vašeho okolí?	
TECHNOLOGICKÝ – využijete efektivně moderní technologické možnosti?	
+++ - POZITIVNÍ – zaměřte cíl na to, čeho chcete dosáhnout.	

EMOCIONALNÍ CÍL – KLÍČOVÉ OTÁZKY

- JAKÉ EMOCE CHCEME CÍLEM VYVOLAT?
- JAKÉ NEGATIVNÍ EMOCE MŮŽEME OČEKÁVAT?
- JAKÉ POZITIVNÍ EMOCE MŮŽEME OČEKÁVAT?
- JAK BUDEME UDRŽOVAT POŽADOVANÉ EMOCE (NADŠENÍ)?
-

Odpovězte si na klíčové otázky. Zapojte celý tým.

CO JSOU ČASTÉ PŘÍČINY NEÚSPĚCHU?

- JEDNÁME POD TLAKEM
- NAŠE AKTIVITY JSOU ŘÍZENÉ STRACHEM
- OPAKUJEME NEFUNKČNÍ PROGRAMY
- NEDOKÁŽEME SE ZASTAVIT
- NEZNÁME SVŮJ POTENCIÁL
- JSME DLOUHODOBĚ VE STRESU
- NEROZLIŠUJEME S KÝM A V JAKÉ SITUACI JEDNÁME
- NEZVLÁDÁME ŘEŠENÍ KRIZOVÝCH SITUACÍ
- NEDOKÁŽEME VYBALANCOVAT NÁŠ ŽIVOT



PŘÍČINY

Kde mám největší problém?

Jak to vyřeším?

S kým to budu řešit?

Jaké je moje nové řešení?

Kde mám další největší problém?

(opakuj kroky – viz výše)

EMOCE A NÁŠ POTENCIÁL

Co mě omezilo?

Jaké hodnocení a „nálepky“ mě omezily?

Kdo mě omezil?

Jaké emoce mě omezily?

Jaké programy změním?

*Jaký bude můj nový program?
Proč?*



STRES – STRESOVÉ REAKCE

Jsem ve stresu?

ANO NE

Proč?

Jsem ve stresu krátkodobě?

ANO NE

Proč?

Jsem ve stresu dlouhodobě?

ANO NE

Proč?

Kde je příčina mého stresu?

Jak příčinu stresu odstraním?

JAK ZVLÁDNUT STRES A JEHO NÁSLEDKY?

Jaké využiji cvičení a techniky?

- FO držení*
- Polarizovaná rovnováha*
- Křížové cvičení*
- Meditace*
- Relaxace*
- Pohyb – jaký*

.....

.....

.....

Jak změním svůj životní styl?

Na co se zaměřím?

- Strava*
- Psychika*
- Pohyb*
-*

EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

Johariho okno
(už jsme řešili v akceptovatelném cíli)

		JÁ	
		VÍM O SOBĚ	NEVÍM O SOBĚ
ONI	VĚDÍ O MNĚ		
	NEVĚDÍ O MNĚ		

Jaké mám testy typologie?

Jaké testy typologie využiji?



KONFLIKTY

Moje osobní definice konfliktu.

Jak řeším konflikty?

Jaký je můj styl řešení konfliktů



S kým mám často konflikty?

Co je příčinou mých konfliktů?

Co mohu zlepšit na řešení konfliktů?



KONFLIKTY – TRÉNINK

Jak zlepším naslouchání?



Jak budu vyjadřovat porozumění?

Jak budu vyjasňovat situaci?

Jak budu hledat řešení situace?

Jak budu definovat akční kroky?

ASERTIVITA

Na jaké úrovni je moje ASERTIVNÍ jednání?

Jsem s tím spokojen?

ANO

NE

Proč?

Co chci zlepšit?

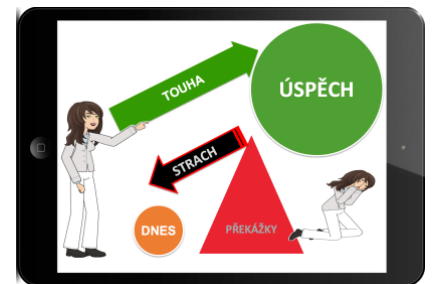
Co proto udělám? (kdy?)

Jaké bude moje nové jednání a chování?

STRATEGIE A EMOCE

Zaměřuji se na překážky a problémy nebo na výzvy a úspěchy?

Proč?



Jaké emoce mě blokují na mé cestě k cíli?

Jaké emoce mě podporují na mé cestě k cíli?

Jak budu využívat pozitivní emoce ve svém životě?

PŘÍKLADY

Co jsem si uvědomil na příkladech?

Jaký je můj AHA moment?

Co budu implementovat?

Jaký bude můj první krok?

JAK NAPLŇOVAT CÍLE POMOCÍ EMOCÍ?

Tipy pro parametry emocionálního cíle:

- ZASTAVTE SE!
- PŘEKONEJTE SVÉ OBAVY A JDĚTE DO AKCE.
- VYTVOŘTE SI NOVÉ FUNKČNÍ PROGRAMY.
- ZASTAVTE SE.
- ROZVIŇTE SVŮJ PŘIROZENÝ POTENCIÁL.
- RELAXUJTE.
- SOUSTŘEĎTE SE. BUĎTE TADY A TEĎ.
- PŘEDCHÁZEJTE KRIZOVÝM SITUACÍM.
- ZASTAVTE SE A VYBALANCUJTE SVŮJ ŽIVOT.



Která aktivita je klíčová?

Jak s ní budu pracovat – jak to budu řešit?

S kým to budu řešit?

Jaké je naše nové řešení?

Které další aktivity bych měl řešit?

(opakuj kroky – viz výše)

OTÁZKA ZA MILION?

- CO MĚ STRESUJE?**
- CO MĚ MOTIVUJE?**

Napište si odpovědi na tyto klíčové otázky.

JEDNA VĚC

Co jsem si zapamatoval?

Co je moje AHA?

Co je ta „JEDNA VĚC“, kterou zrealizují?



CO JSEM SE NAUČIL?

Napište, co jste se nového naučili.

CO BUDU IMPLEMENTOVAT?

Napište, co nového budete implementovat, co budete řešit se svým týmem.



ZMĚNA – ZLEPŠENÍ

Zde napište, co jste zlepšili dlouhodobě. Co nově jste zavedli jako standard.

CO JSME ZLEPŠILI PO 30, 60, 90 DNECH?

SMARTTEEST+ CÍLE – SHRNU TÍ

Popište cí l stručně:

SMARTTEEST+	
SPECIFICKÝ – popište cí l velmi podrobně – tvary, kvalita, barva, druh ...	
MĚRITELNÝ – popište, jak budete cí l měřit. Jaká hodnota vás uspokojí?	
AKCEPTOVATELNÝ – jste s tím ztotožnění? Je to váš cí l nebo někoho jiného?	
REÁLNÝ – je reálné v daném čase vašeho cí le dosáhnout?	
TERMÍNOVANÝ – máte určený termín, kdy chcete cí le a jeho milníků dosáhnout?	
EMOCIONÁLNÍ – budete nadšení, když tohoto cí le dosáhnete?	
EKONOMICKÝ – jaké jsou náklady a výnosy?	
SOCIÁLNÍ – směřuje váš cí l i k podpoře vašeho okolí?	
TECHNOLOGICKÝ – využijete efektivně moderní technologické možnosti?	
+++ - POZITIVNÍ – zaměřte cí l na to, čeho chcete dosáhnout.	



KONTAKT

Tomáš Gřešek

e-mail: tomas.gresek@eduway.cz
tel.: 731 653 465

www.tomasgresek.cz

www.produktivnipodnikani.cz

