

Dotěrná vize: plán který funguje

Moje „Proč“ – kdo jsi?

Než se pustíš do tvorby vize na další rok, alespoň krátce se zamysli ještě o kus dál: Co od života chceš? Když se na konci života ohlédneš, co z tvého života dávalo největší smysl? Čeho bys chtěl dělat víc? Co to přineslo okolnímu světu a druhým lidem? Doplň následující větu:

Chci _____, aby _____
Činnost (sloveso), kterou chceš dělat (ne dokončitelný cíl)
jaký má mít důsledek pro okolí

Mít jasno ve svém „Proč“ je velmi důležité – plánovaný rok jednou skončí a znovu se budeš rozhlížet, kam dál. Buď můžeš běhat od ukazatele k ukazateli a myslet na krok dopředu, nebo si nejdřív rozložíš mapu a rozhodneš se, co je cílem tvé cesty.



Tvorba vize na další rok – kam jdeš?

Při tvorbě vize vynech „Jak“ – vymýšlení strategií přijde na řadu později. Teď si dovol snít. Představ si lákavou budoucnost na konci příštího roku. Zde máš pomocné otázky:

- Představ si, že je 31. prosince 2025. Co je jinak ve tvém životě oproti dnešku?
- Co jsi během roku dokázal/a, na co jsi nejvíc hrdý/á?
- Jak vypadá tvůj běžný den? Co v něm děláš, co tě naplňuje?
- Jaké oblasti tvého života jsou teď v nejlepší kondici (práce, vztahy, zdraví, koníčky)?
- Jaká podpora (od koho nebo odkud) ti pomohla nejvíce dosáhnout tvé vize?
- V čem jsi posunul své podnikání/život/studium/práci na novou úroveň?
- Když si představíš svůj život na konci roku 2025, jaký obraz ti vyvstane? Co cítíš, když si ten okamžik představíš?

Nezapomeň vize by měla být:
Jasná – musí ji pochopit i cizí člověk za půl roku
Inspirativní – její přečtení ve vás musí rozhybat emoce a zažehnout vášeň
Praktická – musí vám sloužit a ukazovat směr

Tvorba strategie – jak se tam dostaneš?



2x15 minut práce ve dvojici

Instrukce:

Položte jeden druhému otázky ke strategii, které jsou níže.

Jeden bude v roli kouče a druhý v roli klienta a potom se prohodíte.

Domluvíte se, kdo bude zapisovat, zda klient sám nebo kouč.

Kouč pokládá otázky níže a případně prohlubuje odpovědi klienta otázkami: Co dál? Co ještě?

Po 15 minutách se role prohodí



Otázky do dvojic

- Co se musí stát, aby se tvoje vize stala skutečností?
- Co ti letos nejvíce pomohlo na cestě ke tvým cílům?
- Co ti naopak nefungovalo tak, jak jsi očekával/a?
- Jaké aktivity nebo návyky tě posouvají blíže ke tvé vizi?
- Které aktivity bys mohl/a omezit nebo přestat dělat, protože nepřinášejí výsledky?
- Jaké zdroje, dovednosti nebo kontakty už máš, které ti mohou pomoci?
- Které oblasti tvého života nebo podnikání je potřeba posílit, aby strategie fungovala?
- Jaké nové příležitosti vidíš, které ti mohou pomoci?
- Co jsi vždy chtěl/a zkusit, ale zatím jsi na to neměl/a odvahu nebo čas?

Celoroční cíle

Převeď strategii na celoroční cíle – vytvoř check-list SMART cílů pro konec příštího roku. Pokud splníš vše na tomto seznamu a nic jiného, naplnil jsi vizi? Pokud ne, máš špatně nastavené cíle.

Pomocné otázky:

- Jaký konkrétní výsledek chceš dosáhnout za celý rok?
- Co ti ten cíl přinese? Jak ti pomůže naplnit vizi?“
- Jaký cíl je nejdůležitější a co bude měřítkem úspěchu?

S	SPECIFIC = KONKRÉTNÍ Buď co nejkonkrétnější - aby tvůj popis cíle pochopil i někdo cizí.
M	MEASUREABLE = MĚRITELNÝ Popiš cíl tak, aby šel měřit a bylo jasné, kdy ho můžeš odškrnout.
A	ATTAINABLE = DOSAŽITELNÝ Nastavuj cíle, které budou zároveň odvážné a dosažitelné
R	RELEVANT = RELEVANTNÍ Ujistí se, že cíle skutečně směřují k naplnění vize a zapadají do tvého života.
T	TIMELY = ČASOVĚ UKOTVENÝ Specifikuj termín dokončení, reevaluaci a zpětné zhodnocení.



Mgr. Vojtěch Kukla
+420 605 498 561
psycholog@vojtechkukla.cz
www.vojtechkukla.cz

Ing. Radek Kalenský
+420 724 302 306
kouc@radekkalensky.cz
www.radekkalensky.cz



Kvartální cíle

Rozpracuj celoroční cíle na dílčí kvartální cíle. Pokud splníš všechny kvartální cíle, ale nějaký celoroční cíl zůstane nesplněn, doplň kvartální cíle, aby byl splněn. Pokud některý kvartální cíl nevede ke splnění celoročního cíle, zamysli se, zda odpovídá strategii a vede k naplnění vize. Pokud ano, přepracuj celoroční cíle. Pokud ne, vyškrtni ho.

Začni od konce: Q4 → Q1. Lépe tak ohlíďáš naplnění cílů na konci roku.

Následně projdi cíle Q1 → Q4 a zhodnot, zda jsou realistické.

Pomocné otázky:

- Jaký je hlavní výsledek, kterého chceš na konci tohoto čtvrtletí dosáhnout?
- Které 2–3 klíčové cíle si na toto čtvrtletí stanovíš, aby tě přiblížily k ročnímu cíli?
- Jaké oblasti nebo projekty budou mít největší dopad na dosažení tvých cílů v tomto čtvrtletí?
- Kdo nebo co ti může pomoci dosáhnout tvých cílů v tomto období? Jak je můžeš využít?
- Jaké potenciální překážky můžeš očekávat? Jak je můžeš zvládnout?
- Jak budeš reflektovat svůj pokrok na konci čtvrtletí? Co ti ukáže, že jsi úspěš/a?

Měsíční cíle → týdenní plán

Nyní dál rozkládej cíle na menší a menší období, aby stále efektivně směřovaly k naplnění celoročních cílů. Cílem je, abys každý den věděl/a, co máš dělat pro naplnění vize a ročních cílů.

Pomocné otázky:

- Jaký je nejdůležitější cíl, kterého chceš tento měsíc dosáhnout?
- Jaké konkrétní úkoly musíš tento měsíc splnit, aby ses přiblížil/a ke svým kvartálním cílům?
- Které klíčové projekty nebo aktivity by měly být tento měsíc prioritou?
- Jak si rozdělíš své cíle na konkrétní kroky, které zvládneš tento měsíc?
- Co je první akce, kterou podnikneš tento týden, aby ses přiblížil/a k měsíčním cílům?

Revize a reflexe

Pravidelně hodnot dosavadní kroky, přehodnocuj a plánuj následující. Nebud' cestovatel, který se na začátku podívá do mapy, řekne si, co chce vidět, a pak nechá mapu celý rok doma. Minimálně jednou za 3 měsíce přehodnot dosavadní směr a efektivitu strategie.



Mgr. Vojtěch Kukla
+420 605 498 561
psycholog@vojtechkukla.cz
www.vojtechkukla.cz

Ing. Radek Kalenský
+420 724 302 306
kouc@radekkalensky.cz
www.radekkalensky.cz



Prostor pro poznámky