

A woman with long brown hair, seen from the back, is wearing a grey blazer. She is looking towards a target with several arrows. The target is a hand-drawn bullseye with concentric circles. Several arrows are shown in flight, some hitting the target. The background is a light blue gradient.

Plánuj inteligentne - plánuj SMART

DOSIAHNI SVOJ CIEĽ

Tvoj najlepší rok 2026



VITAJ,

V TEJTO KRÁTKEJ PRÍRUČKE!



Som rada, že si sa pre ňu rozhodol/la, svedčí to o tom, že Ti na plnení Tvojich cieľov skutočne záleží a už si nechceš v decembri hovoriť, čo si všetko mohol/a.

Stanoviť si cieľ sa môže zdať jednoduché. Udržať sa pri ňom a dotiahnuť ho do konca však už o niečo menej. Mnohé ciele totiž nevzdávame preto, že by sme nemali disciplínu alebo schopnosti, ale preto, že sme ich na začiatku nevytvorili dostatočne jasne, reálne a v súlade so sebou.

SMART ciele nie sú o tlaku na výkon. Sú o tom, aby si si v hlave urobil/a poriadok, vedel/a, čo presne chceš, prečo je to pre Teba dôležité a ako spoznáš, že si sa posunul/a.

Verím, že Ti táto mini-príručka pomôže premeniť neurčité predstavy na konkrétne ciele a nastaviť si ich tak, aby Ťa motivovali a nie stresovali. Ak to spraviš naozaj poctivo, vyhneš sa prehnaným očakávaniam a sklamaniu.

Nájdeš tu jednoduché vysvetlenie SMART princípov, praktické príklady a priestor na vlastnú prácu. Používaj ju vlastným tempom, pokojne si daj čas na premýšľanie.

Nezabudni však, že neexistuje dokonalý a správny cieľ.

Stačí, ak je úprimný, zmysluplný a Tvoj!

Držím Ti palce, aby si Ti podarilo dosiahnuť všetky ciele, ktoré si tento rok dáš!

AČ

Ako si stanoviť cieľ

Úplne na začiatku je dôležité identifikovať si svoje základné hodnoty a **vytvoriť si víziu**. Pochopenie svojich osobných hodnôt, silných stránok a vízie Ti pomôže určiť ciele, ktoré si v živote alebo kariére (*podľa Tvojich priorít či aktuálnosti*) stanovíš.

S týmito základnými hodnotami na pamäti **sa rozhodni pre niečo, čo chceš dosiahnuť**, či už v osobnom živote alebo v tom pracovnom. **Definuj si svoj cieľ** - svoje ciele (vždy jednotlivo) **čo najpresnejšie** a vytvor si o ňom obraz tak, ako by už výsledok existoval.

Účinným nástrojom na stanovenie si cieľa je **metóda SMART**, ktorú Ti vysvetlím na ďalšej strane. Ak budeš postupovať podľa nej, bude Tvoj cieľ konkrétny, merateľný, dosiahnuteľný, realistický a časovo ohraničený. To znamená, že bude mať perspektívu byť “dotiahnutý do konca”.

Napíš si svoj cieľ. Zapísanie cieľov do diára či akčného plánu zvyšuje pravdepodobnosť ich dosiahnutia. Zaznamenaj si, ako budeš vedieť, že si svoj cieľ dosiahol/a, a kedy ho dosiahneš. Zváž, ako súvisí s Tvojimi základnými hodnotami a vyhlásením o vízii. Opíš svoj cieľ čo najpresnejšie a daj si termín, dokedy ho splníš.

Povedz niekomu, komu dôveruješ, o svojom celi. **Zdieľanie svojich cieľov s priateľmi a rodinou tiež zvyšuje pravdepodobnosť, že ich dosiahneš.**

Potom, **rozdeľ svoj cieľ na menšie čiastkové ciele**. Premysli si kroky, ktoré bude potrebné urobiť na ich dosiahnutie. Tieto kroky si zapíš a stanov si termíny. Dokončenie týchto menších akčných krokov Ti dodá pocit úspechu, čo tak isto zvyšuje pravdepodobnosť, že zostaneš na ceste k svojmu veľkému cieľu.

Pokračuj a **nevzdávaj sa**, ak budeš mať pocit, že strácaš motiváciu. Práca na cieľoch môže byť náročná, preto je dôležité mať stratégie, ktoré Ti pomôžu udržať motiváciu a vytýčené méty. Ak je to naozaj ťažké, vždy sa môžeš zastaviť, zamyslieť sa a upraviť svoj cieľ, prispôbiť ho možnostiam, ktoré aktuálne máš.

A na záver..., nezabudni, že **aj dosiahnutie toho najmenšieho kroku Ťa posunie bližšie k tomu, po čom túžiš.**

Čo sú to SMART ciele?

SMART ciele sú jedným z najznámejších nástrojov na nastavovanie cieľov. Používajú ich mnohí úspešní ľudia, manažéri spoločností, učia ich lektori vo firmách, pretože osvedčená skúsenosť, ako sa vraví, jednoducho nepustí. Správne nastavené ciele im a ich zamestnancom pomáhajú orientovať sa vo svojich denných úlohách a zvyšujú ich motiváciu, čo vedie k lepšiemu výkonu.

Sila SMART však nespočíva v skratke samotnej, ale v tom, nakoľko úprimne sa pri ich formulovaní zastavíš a zamyslíš.

Veľa cieľov zlyhá práve z toho dôvodu, že sú príliš všeobecné, alebo vlastne ani nevieme, prečo ich chceme dosiahnuť.

*SMART cieľ Ti pomáha premeniť neurčité „raz by som chcel/a“
na konkrétne rozhodnutie, s ktorým sa vieš stotožniť.*

Nižšie nájdeš vysvetlenie jednotlivých častí SMART modelu spolu s príkladmi nesprávnej a správnej formulácie cieľov. Podľa toho budeš i Ty vedieť, ako si cieľ správne naformulovať.

Samozrejme, neber túto metódu určovania cieľov, ako jediný návod, ale ako inšpiráciu, ako o cieľoch premýšľať. Ak Ti Tvoj cieľ dáva zmysel a cítiš sa s ním vnútorne v pohode, si na správnej ceste.

Podme sa teda pozrieť na to, čo slovíčko SMART v sebe ukrýva.



Čo sú to SMART ciele?

Slovičko SMART je vlastne akronym. Jednotlivé písmená v tomto akronyme predstavujú začiatkové písmeno slova, resp. kritéria, ktoré by mali byť použité na formulovanie jasných a dosiahnuteľných cieľov.

S ako Specific (Konkrétny)

Čo presne chcem dosiahnuť?

✗ „Chcem sa zlepšiť v práci.“

✓ „Chcem si zlepšiť prezentačné zručnosti pri vystupovaní pred klientmi.“

☞ Čím je cieľ konkrétnejší, tým ľahšie sa k nemu hľadajú kroky.

M ako Measurable (Merateľný)

Ako zistím, že som cieľ dosiahol/a?

✗ „Chcem byť spokojnejší/a v práci.“

✓ „Chcem mať aspoň 3 dni v týždni pocit, že som pracoval/a na úlohách, ktoré mi dávajú zmysel.“

☞ Merateľnosť nemusí byť len číslo – môže to byť aj jasne pomenovaný stav alebo zmena.

A ako Achievable (Dosiahnuteľný)

Je tento cieľ reálny vzhľadom na moje možnosti a situáciu?

✗ „Do mesiaca zmením kariéru a budem presne vedieť, čo chcem robiť.“

✓ „Do mesiaca si zmapujem svoje silné stránky a možnosti ďalšieho kariérneho smerovania.“

☞ Dosiahnuteľný cieľ Ťa motivuje, nie paralyzuje.

R ako Relevant (Zmysluplný)

Prečo je tento cieľ pre mňa dôležitý?

✗ „Chcem sa naučiť nový jazyk, lebo by sa to patrilo.“

✓ „Chcem sa zlepšiť v angličtine, aby som sa cítil/a istejšie pri komunikácii v práci.“

☞ Ak cieľ nemá pre Teba osobný význam, motivácia sa veľmi rýchlo vytratí.

T ako Time-bound (Časovo ohraničený)

Dokedy to chcem dosiahnuť?

✗ „Raz by som chcel/a zmeniť prácu.“

✓ „Do konca júna si ujasním, akú zmenu práce chcem, a podniknem prvé konkrétne kroky.“

☞ Časový rámec dáva cieľu vážnosť a pomáha Ti plánovať ďalšie kroky.

Ďalšie príklady formulácií

SMART CIELE	✗ Nesprávna formulácia cieľa	✓ Správna formulácia cieľa
S – Špecifické	„Začnem cvičiť.“	„Budem trikrát týždenne navštevovať hodinu jógy.“
	„Zlepším si stravu.“	„Denne pridám do jedálnečky 200 g zeleniny.“
M – Merateľné	„Začnem behať.“	„Zabehám 5 km každý pondelok, stredu a piatok.“
	„Budem čítať viac kníh.“	„Prečítam 20 strán knihy každý deň.“
A – Dosiahnuteľné	„Schudnem 15 kg za dva týždne.“	„Schudnem 2–4 kg mesačne postupnou úpravou stravy a pohybu.“
	„Budem denne behať 20 km, hoci teraz nešportujem.“	„Začnem behať 2 km trikrát týždenne a postupne pridám na 5 km.“
R – Relevantné	„Budem sa venovať fitness, lebo priateľ chce, aby som schudla.“	„Začnem cvičiť, aby som sa cítil lepšie a mal viac energie.“
	„Získam IT certifikát preto, že chcem zapôsobiť na šéfa.“	„Získam certifikát, aby som mohol posunúť svoju kariéru na ďalšiu úroveň.“
T – Časovo ohraničené	„Tento rok sa naučím španielsky.“	„Do šiestich mesiacov absolvujem online kurz španielčiny a zvládnem základnú konverzáciu.“
	„Budem si udržiavať poriadok na pracovnom stole.“	„Každú sobotu si po raňajkách poupratujem pracovný stôl.“

STANOV SI “SMART” INTELIGENTNÉ CIELE

CIEĽ: _____

S	ŠPECIFICKÉ Čo presne chceš dosiahnuť?	
M	MERATEĽNÉ Ako zistíš, že je cieľ splnený? Podľa čoho to zistíš?	
A	DOSIAHNUTEĽNÉ Je cieľ realistický vzhľadom na Tvoje zdroje?	
R	RELEVANTNÉ Je cieľ v súlade s Tvojimi životnými hodnotami a cieľmi?	
T	ČASOVO OHRANIČENÉ Aký je termín na dosiahnutie cieľa?	

SLEDOVAČ CIEĽOV A NÁVYKOV

Zapíš si svoje ciele (alebo tie čiastkové v rámci jedného veľkého cieľa) do políček ŠTART. Každý deň skontroluj a zaznač do sledovača, či si svoje predsavzatie splnil.

☒ splnené

☐ nesplnené

MESIAC: _____

ŠTART	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

***napr.: Vypijem 8 pohárov vody denne. Polhodinku denne sa učím angličtinu. Chodím 2x/týžd. do posilňovne.

KONTROLNÝ ZOZNAM

na stanovenie a prácu s cieľmi

- ☐ Premýšľaj o tom, PREČO. Prečo chceš dosiahnuť tento cieľ?
- ☐ Identifikuj a zamerajte sa na konečný výsledok. Použi metódu SMART.
- ☐ Rozdeľ svoj cieľ na viacero menších krokov.
- ☐ Vytvor si plán, napíš si ho a potom ho niekde vystav, aby si ho denne videl/a.
- ☐ Nájdi si niekoho, kto Ti pomôže udržať zodpovednosť voči svojmu záväzku, príp. použi "sledovač cieľov".
- ☐ Priebežne konzultuj a vyhodnocuj svoj cieľ.
- ☐ Premýšľaj o svojom pokroku na ceste k dosiahnutiu cieľa.
- ☐ Osláv svoj úspech, aj tie čiastkové malé kroky a nakoniec aj dosiahnutie cieľa.

