

Pracovní mini-sešit

SMART cíle

Jděte na stanovení cílů chytře,
ale pozor na cílománii

Související
článek
na blogu



"SMARTizace" cílů - ano nebo ne?





Stanovením cílů s pomůckou **SMART** můžete své *cíle vyjasnit, soustředit své úsilí, využít produktivním způsobem svůj čas a zdroje* a **zvýšit šance na život, který chcete žít**. To platí v osobních i organizačních rolích, pro osobní nebo organizační strategii, v osobním i podnikatelském životě.

Specifický cíl

Dobré cíle jsou *jednoznačné*. Myslím, že je fajn a užitečné mít jasný a stručný cíl, na který **se můžete zaměřit**. Můžete si říci např. "*Chci mít lepší tělo*" nebo také "*Chci zhubnout 10 kilo do konce letošního roku*". Zřejmě sami vidíte, že druhý příklad je mnohem konkrétnější. Proto je jako cíl lepší. Při navrhování svého cíle proto zkuste odpovědět na minimálně pět otázek:

- *Čeho chci dosáhnout? Co je to, čeho chci dosáhnout?*
- *Proč je tento cíl důležitý? Proč chci tohoto cíle dosáhnout?*
- *Kdo je zapojen do jeho dosažení?*
- *Kde se cíl nachází?*
- *Jaké zdroje pro svůj cíl potřebuji? Jak tyto zdroje využiji?*

Měřitelný cíl

Sledování (= měření) *pokroku* v dosahování cíle je důležitou součástí k **udržení motivace**. Umožňuje vám nastavit milníky, které můžete oslavit, když jich dosáhnete nebo cíle přehodnotit, pokud se vám milníků dosáhnout nepodaří. Vždy je však prospěšné mít nějaký aspekt svého cíle, který můžete (z)měřit a vyhodnotit. Měřitelný cíl by měl řešit například následující otázky:

- Kolik?
- Jak mnoho/moc?
- Podle jakého kritéria budu měřit (svůj) pokrok?
- Jak budu vědět, kdy je cíle dosaženo a kdy ne?
- Podle čeho poznám, že jsem cíle dosáhl?

Akceptované cíle jsou dosažitelné

Mnoho lidí spadne do pastí, kdy si pro sebe stanoví nedosažitelné cíle. Příliš ambiciózní cíle vás na chvíli sice mohou posunout vpřed, je však téměř jisté, že se někdy v



budoucnu vzdáte a na ambiciózní cíl rezignujete. Místo na dosažení vašich bombastických cílů, jejichž naplnění je nemožné či málo pravděpodobné, se soustředte na to, ať jsou vaše cíle *náročné, ale dosažitelné*. Předtím, než si nastavíte cíl, ujistěte se, že si **skutečně dokážete představit**, že ho dosáhnete. Využijte svou vizuální i smyslovou představivost. Akceptovatelný cíl obvykle odpovídá na otázky jako:

- Jak mohu tohoto cíle (ve stanoveném termínu) dosáhnout?
- Je cíl založený na nějakých omezeních, např. finančních faktorech?
- Co mi může zabránit v dosažení cíle?
- Jsem si jist svými argumenty, proč chci dosáhnout (zrovna) tohoto cíle?

Relevantní a reálný cíl

Ne všechny cíle jsou oproti ostatním stejně užitečné a přínosné. Pokud váš cíl není *relevantní pro váš celkový plán a strategii* (pro život, podnikání, kariéru...) jeho dosažení nemusí nic znamenat. Abyste zajistili, že váš cíl je **prospěšný**, ujistěte se, že stojí za to věnovat mu váš čas, že jeho dosažení přinese **pozitivní výhody** (nejen) vašemu životu a že tento cíl se alespoň do určité míry shoduje s ostatními cíli, které máte. Je-li cíl relevantní, může směle odpovědět "ano" na tyto otázky:

- Zdá se, že tento cíl stojí opravdu za to (úsilí, energii, námahu...)?
- Je ten správný čas? Uzářl čas na tento cíl?
- Je to v souladu s ostatními úsilím a potřebami?
- Jsem ta správná osoba k dosažení tohoto cíle?
- Je tento cíl platný i v současném sociálním a ekonomickém prostředí?

Termínovaný cíl

Dobré cíle v sobě musí obsahovat *časový záměr*. Například než prohlásit "*Chci začít více číst odborné knihy*", můžete vše zkonkretizovat do podoby "*Chci přečíst deset odborných knih ve své oblasti v příštích šesti měsících*". Je téměř jisté, že ten, kdo si nastaví tento druhý cíl, bude mnohem **motivovanější**, aby uspěl. Má totiž v mysli termín pro dosažení svého cíle. Časově ohraničený cíl obvykle odpovídá na tyto otázky:

- Kdy chci cíle dosáhnout?
- Jaký je termín pro dosažení tohoto cíle?
- Co mám dělat za x měsíců?
- Co mám dělat za x týdnů od tohoto momentu?



- Co mám dělat dnes?
- (Co mám dělat právě teď?)

Na následujících stránkách je několik tipů a inspirací k procvičení a promyšlení „SMARTizace“ cílů. Na vás a vašich argumentech záleží, zda řeknete SMART cílům „ano“ nebo „ne“.

Osobně si myslím, že **stanovit si SMART cíle má smysl**.

Zde nabízím **několik knižních tipů**, kde si o cílech můžete přečíst v českém jazyce a z různých úhlů pohledu.

- BAY, Rolf H. *Úspěšný cílový management (základy cílového managementu pro vedoucí pracovníky*. Praha: Grada Publishing, 1997. 159 s. ISBN 80-7169-360-X.
- BRENNER, Doris. *Poznejte své silné a slabé stránky: základ úspěšného stanovení cílů a plánů v kariéře*. Praha: Grada, 2008. 171 s. ISBN 978-80-247-2691-5.
- JORDÁNOVÁ, Zdeňka. *Poznej svůj cíl*. 3. vyd. Praha: Vodnář, 2012. 169 s. ISBN 978-80-7439-033-3.
- KELLER, Gary. *Jediná věc. Překvapivě prosté tajemství výjimečných výkonů*. Brno: BizBooks, 2014. 208 s. ISBN 978-80-265-0139-8.
- KNOBLAUCH, Jörg. *Cíle v pracovním i osobním životě*. Praha: Portál, 2013. 190 s. ISBN 978-80-262-0346-9.
- SHER, Barbara. *Odmítám si vybrat. Revoluční program v rámci něhož se dozvíte, jak dělat všechno to, co milujete*. Praha: Malven, 2017. 344 s. ISBN 978-80-7530-093-5.
- TRACY, Brian. *Trefa do černého. Zasáhněte 10 na terči života. Jak dojít do cíle a nenechat se rozhodit*. Brno: BizBooks, 2016. 110 s. ISBN 978-80.2650-541-9.
- TRACY, Brian. *Letový plán. Jak dosáhnout rychleji větších cílů, než se vám kdy snilo*. Praha: Synergie, 2015. 168 s. ISBN 978-80-7370-306-6.
- TRACY, Brian. *Cíle. Jak dosáhnout všeho, co chcete*. Praha: Synergie, 2014. 293 s. ISBN 978-80-7370-250-2.
- WILLMAN, Hans-Georg. *Jak dosáhnout svých cílů. Silná vůle*. Praha: Beta, 2016. 95 s. ISBN 978-80-7306-816-5.



Při zvažování toho, jak stanovit SMART cíle, doporučuji zapsat si každé z kritérií. Poté napište větu nebo dvě o tom, jak (váš) cíl odpovídá jednotlivým SMART prvkům. Pokud napíšete cíl, který vyhovuje všem těmto kritériím, máte SMART(izovaný) cíl. Bude určitě mnohem výhodnější než obecný cíl nebo ten, který SMART podmínky nesplňuje. Využijte k tomu následující tabulku a věty k doplnění. Doplněte text k cíli, který si zvolíte. Doporučuji, abyste si také uvědomili, jak hladce vám jde či naopak nejde SMART cíl zformulovat.

Mým cílem je (S)

Budu jej měřit (M) prostřednictvím

Dosáhnu cíle tím, že (A1)

Vím, že je to reálné, neboť (A2)

Toto úsilí stojí za to, protože (R)

a bude završeno dosažením cíle do (T1) / /

s milníky ve dnech (T2) 1. 2.

3. 4.

- *Který prvek SMART je nejtěžší si uvědomit a zformulovat? Z jakého důvodu?*
- *Jak se z toho můžete pro stanovení cílů poučit?*
- *Jaké důležité atributy ke SMART byste přidali?*
 - *Kamarád Tomáš např. doporučuje uvážít emoce (E) související s dosažením cíle, sociální dopad (S) a vliv na okolí, které by cíl měl mít také určen, i to, jaké dostupné vhodné technologie (T) budou k dosažení cíle využity.*

Zde si můžete udělat bližší poznámky k jednotlivým prvkům SMART cíle. Využijte „návodných“ otázek, doplňte své vlastní otázky a hlavně na ně pro každý cíl odpovězte!

Prvek	Význam	Popis	Detail cíle
S	Specifický	<p>Čeho chci dosáhnout? Proč je tento cíl důležitý? Kdo je zapojen do jeho dosažení? Kde se cíl nachází? Jaké jsou zdroje, které budu potřebovat?</p>	
M	Měřitelný	<p>Kolik? Jak hodně? Jak moc? Čím budu měřit pokrok? Jak poznám, že je cíle dosaženo?</p>	
A	Akceptovatelný a dosažitelný	<p>Jak mohu tohoto cíle (v termínu) dosáhnout? Je cíl založený na nějakých omezeních? Co může zabránit dosažení cíle? Jsem si jist, proč chci tohoto cíle dosáhnout? Dokážu si dosažení cíle představit?</p>	
R	Relevantní a realistický	<p>Stojí tento cíl opravdu za to? Je ten správný čas? Je to v souladu s úsilím a potřebami druhých? Jsem tou správnou osobou k dosažení cíle? Je tento cíl platný i v současném sociálním a ekonomickém prostředí?</p>	
T	Termínovaný	<p>Kdy chci cíle dosáhnout? Jaký je termín? Co mohu udělat za (6) měsíců od této chvíle? Co mohu udělat za (6) týdnů od této chvíle? Co mohu udělat dnes?</p>	



Vyberte si 3 cíle, nejlépe z různých oblastí života nebo pro vaše různé role a nově je zformulujte podle SMART hledisek. Proberte zformulované cíle s někým blízkým, abyste se ujistili, že jsou jasné a srozumitelné.

Můj SMART cíl č. 1

Můj SMART cíl č. 2

Můj SMART cíl č. 3

Neotálejte a začněte na naplnění těchto cílů pracovat ještě dnes!



S.M.A.R.T. podle George T. Dorana. Takto jednoduše vypadal původní návod pro stanovení SMART cílů podle článku v Management Review v roce 1981. Vyzkoušejte jej pro své tři cíle a posuďte sami.

Cíl 1	Cíl 2	Cíl 3
S – Specific (specifický) - zaměřte se na konkrétní oblast zlepšení.		
M – Measureable (měřitelný) - kvantifikujte nebo alespoň naznačte ukazatel pokroku.		
A – Assignable (přidělený) - určete, kdo to udělá.		
R – Realistic (realistický) - uveďte, jaké výsledky lze realisticky dosáhnout s ohledem na dostupné zdroje.		
T – Time related (související s časem) - určete, kdy lze dosáhnout výsledek/výsledků.		

Jak se osobně stavíte k otázce nadpisu článku na blogu, zda cíle „SMARTizovat“ – **ano** nebo **ne**? Jaký je váš názor a argumenty?

Jaké jsou vaše argumenty proč ANO - cíle „SMARTizovat“?	Jaké jsou vaše argumenty proč NE - cíle neSMARTizovat?

Připojte své argumenty a názory do diskuse pod článek na blogu

<https://www.liborfriedel.cz/smartizace-cilu-ano-nebo-ne/>

nebo napište na [Facebook](#).





Pamatujte!!!

Budte **CHYTRÍ** - vy i vaše cíle.

Nenechte své cíle zemřít.

S M A R T

S M ~~A~~ R T

Stanovit ty správné cíle a pak jich dosáhnout,
je částečně „řemeslo“ a také **UMĚNÍ**.

A R T



Cestou k jakémukoliv cíli postupujte (sebe-)vědomě a krok **PO KROKU**.

Proč?

Pro řadu z nás je kromě cíle důležitá také **CESTA** k němu. Ať už je to:

- Cesta **jednotlivce**
- Cesta **organizace**
- Cesta **SRDCE**

A také proto!



Hodně štěstí a úspěšných kroků na vaší Cestě za chytrými cíli přeje

Libor

konzultant, kouč a lektor

[LinkedIn profil](#)

