

# Handout Plánování

Kateřina Puczoková (čekatelský kurz Seals, 2021)

1. Proč plánujeme? K čemu plánování slouží?	1
2. Co je to plánování? Jak vypadá proces?	2
3. Plán akce - budme tak trochu dramaturgové	6
4. Plánování pro život	9

Ke zkoušce využijete 1., 2. A první polovinu 3.kapitoly, druhá polovina 3. a 4. kapitola jsou bonus do života. ;-)

## 1. Proč plánujeme? K čemu plánování slouží?

například:

- a) Plány akcí
  - i) všichni v týmu se shodneme, čeho chceme dosáhnout
  - ii) nesnažíme se o nereálné
  - iii) akce má šťávu, dramaturgii, celky jsou vhodně sestavené
  - iv) vedení akce ví, na koho se s čím obrátit, kdo kdy má co na starost
  - v) víme, co nás to bude stát, máme podklady pro žádosti o granty apod.
- b) Osobní plánování
  - i) děláme opravdu ty věci, které jsou pro nás podstatné
  - ii) máme přehled o svých záležitostech, víme, jaké další úkoly a činnosti si můžeme dovolit přibírat
  - iii) seberozvoj - máme směr a cestu
  - iv) životní spokojenost, nejsme přehlčení
- c) Plány jednotek
  - i) známe své poslání a činností se k němu blížíme
  - ii) sladíme Vizi jednotky s Posláním Skautingu
  - iii) maximální využití potenciálu jednotky i jejích členů
  - iv) děti se v oddíle jen nebaví, ale rozvíjí se
  - v) pomocník pro vedoucího jednotky pro její vedení
  - vi) rodiče i poskytovatelé dotací ví, o co se snažíme, jsme čitelní
  - vii) Když známe vizi a dlouhodobé cíle, je pro nás snazší vymyslet konkrétní programy a akce

A mnoho dalších...

## 2. Co je to plánování? Jak vypadá proces?



základ koloběhu převzat z  
 managementmania.com

### a) Znalost Poslání, Vize (pokud nevíme, začneme analýzou)

**Poslání** (někdy také **Mise**), je samotný důvod existence organizace a její záměr. Zde pro naše jednotky můžeme vycházet ze stanov Junáka a dle konkrétního typu jednotky přizpůsobit.

Poslání Junáka je podporovat rozvoj osobnosti mladých lidí, jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností tak, aby byli po celý život připraveni plnit povinnosti k sobě samým, bližním, vlasti, přírodě a celému lidskému společenství v souladu s principy a metodami, stanovenými zakladatelem skautského hnutí, lordem Baden Powellem.

**Vize** již představují konkrétní jasné představy o budoucím stavu, pro lepší vžití do situace je možné použít emocionální zabarvení. Představte si, že jste u konce činnosti vaší jednotky, že už splnila vše, co měla a Vám nezbyvá, než si vychutnávat uspokojení z dobře udělané práce. Vize nemusí být na věčnost, ale lze je stanovit na konkrétní období (např. u družiny - až děti přejdou do vedení, u oddílu - až předám oddíl, u střediska - za pět let, osobní - až mi bude třicet, apod.).  
Např.

**Baťa** About celý svět.

**Steve Jobs** Zajistit osobní počítač na každém pracovním stole a v každém domě.

**Družina Berušek** Vychovat všechny členky družinky Berušek v zodpovědné, samostatně myslící osobnosti, které svými činy přispívají k rozvoji společnosti.

### **b) Analýza současné situace, zhodnocení příležitostí a hrozeb**

Není důležitá forma, ale smysl. Strategickou analýzu děláme, abychom plán usadili do reálného prostředí a byl realizovatelný. Taky nám pomůže odhalit palčivá místa a přijít tak na důvody, proč se nám zatím nedařilo naplňovat naši vizi tak efektivně jak bychom si představovali.

Především k analýze oddílů lze využít skautské nástroje pro hodnocení činnosti - výhodou je, že nezapomeneme na žádný aspekt, který hraje v životě skautských oddílů roli. Tyto nástroje jsou zároveň hodnocením uplynulého roku i analýzou pro tvorbu plánu do let dalších.

- **Hodnocení kvality** - komplexní nástroj odvozený od oficiálně formulované vize kvality oddílů
- **Semafor** - nástroj sloužící pro rozvíření diskuze nad návodnými tématy, příjemnou formou pomáhá vypíchnout to opravdu důležité

Zde podrobně <https://krizovatka.skaut.cz/fungujici-tym/zpetna-vazba-je-dulezita>

Nejnámějším nástrojem pro jakoukoliv jednotku je **SWOT analýza**: postupně vyjádříme silné stránky (S) a slabé stránky (W) (S a W jsou tzv. vnitřní faktory) a příležitosti (O) a hrozby (T) (O a T jsou tzv. vnější faktory, které souvisí s prostředím). Hodí se především u zakládání nových jednotek a pořádání větších projektů či akcí.

Při plánování se potom snažíme využít příležitostí a silných stránek, odstranit slabé stránky a vyhnout se rizikům spojených s hrozbami. Hlavně nám ale opět slouží nástroj k tomu, abychom si uvědomili jak stojíme a pokud nás něco, co jsme zjistili trápí nebo motivuje ke změně, je to téma, kterému se věnovat.

Pro další alternativní metody analýzy doporučuji dokument Analýza oddílu, který byl vytvořen pro Skauting.

### **Formulace vize - ideální cílový stav našeho konání (viz. a)**

Pokud jsme neznali vizi již na začátku plánování, určitě je vhodné se nad ní zamýšlet až po analýze.

### **c) Vytvoření strategie**

## Stanovení konkrétních cílů

Na základě Vize bude už jednoduché vymyslet, co jsou naše **cíle**. Ale pozor, je potřeba si je stanovit pro rozumné období (cca 1-5 let) a v rozumném množství (cca 3-5 cílů). Každý cíl je třeba stanovit tak, aby bylo možné zhodnotit, zda se jej povedlo naplnit, či nikoliv. Pro kontrolu vyhodnotitelnosti můžeme využít například acronym SMART, který pomáhá stanovit kritéria. Samotná kritéria již jsou jen krokem od tvorby prostředků, jak cílů dosáhnout.

- **Specifický** – tedy konkrétní a přesně popsáný
- **Měřitelný** – včetně stanovení způsobu jak bude měřen
- **Akceptovaný** – souhlasí s ním všichni, kteří jej budou naplňovat
- **Realizovatelný** – vzhledem k možnostem, které máme (viz. analýza situace)
- **Termínovaný** – tedy časově ohraničený, je jasné do kdy má být splněn

Např.

Celoroční cíl oddílu vlčat: Dovedeme děti k větší samostatnosti

Kritéria

- na vícedenní výpravě se všechny děti sbalí na celodenní výlet bez pomoci vedoucích a max. jedno dítě si zapomene něco z důležitých věcí (pláštěnka, psací potřeby, jídlo, pití, šátek, věc na motivovaný program) (ověřeno bude na posledním výletě v květnu)
- na vícedenní výpravě si alespoň 1/2 dětí vyčistí zuby ráno i večer bez nutnosti individuálního vyzvání (ověřeno bude na posledním výletě v květnu)
- alespoň 3/4 dětí dokáží ukrojit chleba nožem a namazat jej margarínem (ověřeno bude na výpravě v červnu)
- alespoň 1/2 dětí zahrne do odpovědi na otázku: „Co bys dělal, kdyby ses na výpravě ztratil?“ následující dva body: a) zůstal bych na místě, b) požádal bych o pomoc kolemjdoucího (ověřeno bude na poslední třech schůzkách v červnu)

Celoroční cíl oddílu skautek: Vytvoříme z dětí partu

Kritéria

- v průběhu roku proběhnou alespoň 2 akce, které nebudou iniciovány, naplánovány ani realizovány nikým z vedoucích oddílu a zúčastní se jich 90 % dětí (např. oslava narozenin, společné kino)
- když nebudou holky ve službě stíhat přípravu jídla, pomůže jim některá z ostatních holek bez vyzvání a na úkor osobního volna (ověřeno bude na výletě v květnu – zařazeno bude jídlo náročné na přípravu)
- v situaci umožňující buď soupeření nebo spolupráci v oddílu zvolí více než 75% holek možnost spolupráce (ověřeno bude na oddílové schůzce v červnu při hře „Robinsonův ostrov“)

*(příklady převzaty z časopisu Skauting, 2009)*

## Stanovení prostředků

Jakmile máme rozepsaná kritéria, díky kterým poznáme naplnění cíle, neměl by být problém přijít na **prostředky**, kterými cílů dosáhneme. U stanovování prostředků je vhodné zapojit **průběžnou kontrolu**, zda opravdu směřují ke stanovenému cíli, nebo je třeba zamyslet se nad prostředky novými. Také je třeba určit, **kdy budou uplatněny a kdo za jejich realizaci bude zodpovědný**.

Tedy např. Pokud na posledním výletě v květnu plánujeme ověřovat, jestli si alespoň polovina dětí bez vyzvání vyčistila zuby ráno i večer, myslíme na to, aby na všech předchozích akcích byly zavedeny takové podmínky, že se v dětech vytvoří návyk automaticky a že na to někdo myslí. Můžeme například na každé oddílové akci určit vedoucího, který s dětmi po rozcvičce a po večeři absolvuje ranní a večerní hygienu, přenést výchovu vzorem na všechny družinkové vedoucí nebo prostě jen vytyčit časový prostor pro čištění zubů společný pro děti i vedoucí a průběžným pozorováním se ujistovat, že se u dětí postupně návyk vytvořil a zuby si již čistí automaticky, aniž by je někdo musel k tomu motivovat.

#### **d) Realizace, plnění strategie**

Vytvoření plánu, který zůstane dokonalý ležet na polici nebo na google disku, aniž by se zapracoval **do našeho každodenního systému plánování**, by nám moc k ničemu nebylo. Nemusíme hned používat složité manažerské aplikace jako Ganttovy diagramy apod., nicméně je vhodné si **podle velikosti akce/jednotky** naplánovat aktivity do tabulky/kalendáře/diáře/todo listů či úkolů na freelu tak, aby se nám automaticky připomínaly, aniž bychom museli pročítat celý plán pokaždé když plánujeme samostatný program/akci.

Projďme si tedy plán **z pohledu jednotlivých akcí/programů** a poznačíme si ke každé akci vše, na co budeme muset myslet při jejím plánování a tým, plánující akci zase poznačí jednotlivým realizátorům programů, na co musí myslet zase oni. Stejně tak si můžeme úkoly, které nesouvisí s akcemi zadat do diáře, todo listu nebo třeba do online aplikace Freelo, která se nám sama připomene podle zadaného data. Hlavně je třeba, abychom se nezahltili papírováním a finální úkoly se připomínaly ideálně těm, kteří je poté budou mít na starosti. Pro zápis vlastních projektů a kroků k naplnění osobních cílů se dá krásně využít roverský diář - konkrétně část "Můj roverský rok" na konci.

#### **e) Přizpůsobení a zpětná vazba**

Kromě průběžné kontroly, zda naše prostředky opravdu přispívají ke stanoveným cílům je třeba věnovat konkrétně stanovený čas společnému zhodnocení cílů.

Pro plán akce je ideální myslet i na prostor věnovaný jejímu zhodnocení ze strany účastníků. Organizátoři by se měli ideálně nad výstupy sejít po ukončení akce a zhodnotit si akci jako celek, aby měli podněty pro další akce.

Jednotky by se měly nad svými cíly a tvorbou dalšího plánu scházet minimálně jednou za rok. A co náš osobní plán? Schválně, jak často přemýšlíte nad tím, kam Váš život směřuje a co byste určitě měli příští rok stihnout, abyste něco neprošvihli?

### 3. Plán akce - budme tak trochu dramaturgové

Už jsme si ukázali, jak vytvořit cíle, jejich kritéria splnění a prostředky jak jich dosáhnout. Při plánování akce bychom se měli vždy zamyslet, jestli některá z organizačních jednotek, které se akce účastní, nějaké takové cíle nemá.

To už nám trochu ovlivní, na co se na akci budeme zaměřovat a rozhodně silně zasáhne do tvorby programové tabulky.

Tabulka může vypadat třeba nějak takto:

	1. dopo	kdo	2. dopo	kdo	1. odpo	kdo	2. odpo	kdo	večer	kdo
pátek	—	—	—	—						
sobota										
neděle									—	—

Před jejím naplněním si tedy shrneme, co by akce měla naplňovat. Akce jako třeba Vánočňák už mají vlastní smysl. I tak však přichází i ony cíle z vnějšku. Pro cíle organizačních jednotek by některé z níže zmíněných byly pouze prostředky, ale pro naši akci se stávají cíly.

(Např. oddílový cíl: *Chceme vést děti ke vnímání krásy v přírodě. S prostředkem: na Vánočňáku si vyzkoušíme ve sněhu Landart*)

- chceme, aby si děti vyzkoušely tradiční vánoční zvyky a věděly, proč se to dělá

-> prostředek: program na zvyky a každý vedoucí řekne něco ke zvyku

- děti si vyzkouší landart a budou vědět k čemu to slouží

-> prostředek: na výletě děláme v rámci výletu landart a k tomu nějaká hříčka na vysvětlenou, proč se to dělá

- děti se dozví, že existuje něco jako charita a poznají různé způsoby, jak pomáhat slabším

(můžou darovat staré oblečení, udělat na Vánoce jídlo pro bezdomovce...)

-> prostředek: bojovka

A při vyplňování tabulky nás mohou napadat mnohé další.

Tabulku bychom tak pro ukázkový Vánočňák mohli vyplnit třeba nějak takto (využita tabulka oddílu NIKA, Brno Kompas):

	1. dopo	kdo	2. dopo	kdo	1. odpo	kdo	2. odpo	kdo	večer	kdo
pátek	—	—	—	—	Příjezd	Trmka	svíčková	Ducky	učení koledy + sk salát	Trmka + Tami
sobota	výlet			Tami + Aljaška	rukodělky	Kuky + Marty	zvyky	Nuty + Anče	večeře + dárky	Tami + Šiša
neděle	Riskuj na otázky o Vánocích starší	Srněč + Lupínek	bojovka	Aljaška + Poppy	sezení po družinách ZV (Zy dostanou natištěný) + úklid	DRŽ	odjezd	Trmka	—	—
	Riskuj na otázky o Vánocích mladší	Nuty + Lucka								

(žlutě vyznačené pohybové, červeně klidové a zeleně organizační programy).

Nezapomínejte, že **tabulkou to jen začíná**, kromě toho, že se musí přiřadit, kdo má za který program zodpovědnost, jsou další věci, na které je potřeba myslet:

- **rozpočet, materiálně technické zabezpečení (MTZ), ubytování, jídelníček, doprava, propagace**

A čím akce končí? Realizací? Ne, víme přece, že je dobré si akci vyhodnotit a pomocí **zpětné vazby** získat cenné poznatky do tvorby dalších akcí.

A co bude zajímat našeho hospodáře? Musíme akci **vyúčtovat**.

Co bude zajímat účastníky? Bylo by dobré myslet na zveřejnění fotek z akce.

Možná jsme taky dělali nějakou činnost, která vyžaduje na ni myslet na další akci či za rok (otevření tajných vzkazů apod.).

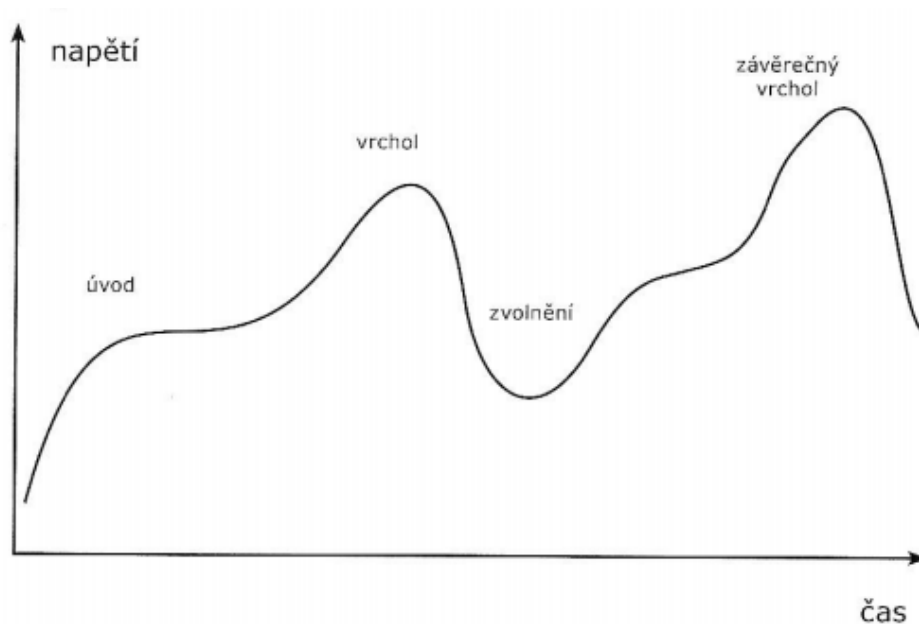
----- Tady můžete skončit se čtením. Dále je to opravdu bonus. -----

### **Jak nad tím přemýšlet hlouběji?**

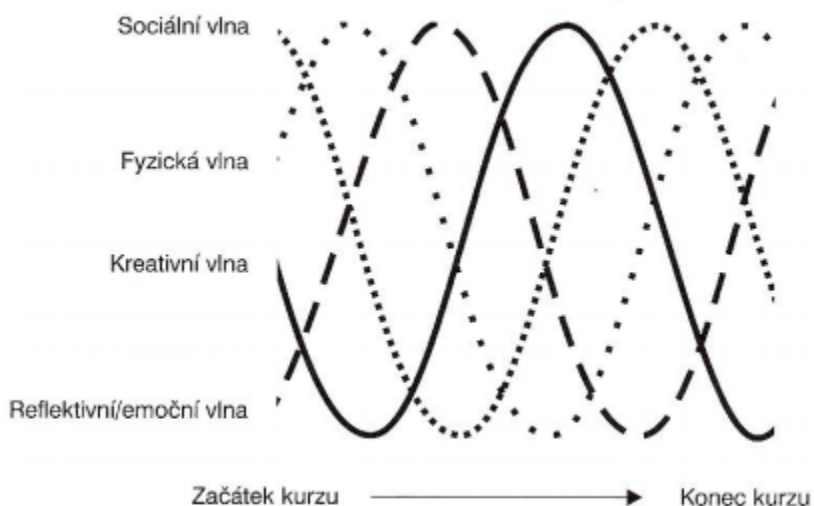
*Úkolem dramaturgie obecně je vhodně zvolit a efektivně propojit jednotlivé dílčí aktivity do uceleného souboru, uměleckého díla (např. divadelní hra).*

Ve **skautském prostředí** se jí zabývají především **zážitkové kurzy**, můžeme ale z jejich zásad čerpat i pro oddílovou či družinovou činnost. Pomohou nám lépe **dosáhnout našich cílů** a vtáhnout účastníky našich akcí do programu.

Mohli bychom prostě za sebe naskládat všechny programy, které jsou prostředky k naplnění našich cílů a přidat tomu tematickou omáčku, ochudili bychom se ale o **potenciál**, který má akce, pokud jí dodáme **rytmus**. Děj musí mít spád a gradovat, to pomůže motivovat účastníky k aktivnímu zapojení.



Akci v čase si můžeme představit jako křivku, která s intenzitou programů stoupá nahoru a při zklidnění zase dolů. Je třeba **střídat fyzicky náročné části s psychickým vypětím a odpočinkem**. Kromě relaxace účastníka však klidné části mají také funkci prostoru pro přemýšlení a vstřebávání zážitků z akce. Svůj smysl mohou mít i až nepříjemně dlouhé pauzy. Následující graf ukazuje Pelánkovu křivku akce znázorňující ideální průběh celkové atmosféry skupiny na akci.



Dramaturgická vlna - FRANCO, D. a kol. Učení zážitkem a hrou

Složitější představa pak může být, když si uvědomíme, že v rámci jedné akce máme různé křivky pro **různé typy prožitků**. Tyto křivky pak v dobře naplánované akci za sebou jdou jako takové vlny a pomáhají tak různým zaměřením aktivit **vyrovnávat napětí akce**. V rámci kratších akcí se nám přes sebe promítnou třeba tři vlny, pořádná práce ale nastane například při plánování tábora. Následující schéma znázorňuje tzv. **ideální stav**, který spočívá ve stejnoměrném rozvrstvení odlišným směrem zaměřených aktivit, a tedy výsledných dojmů, které si účastníci odnášejí. Spojení těchto jednotlivých vln ale pořád musí docílit celkového napětí dle předchozí křivky akcí.

Ve skautu často zapomínáme propojovat jednotlivé činnosti v rámci akcí do tematických celků a často tak zařazujeme aktivity, které nemají vztah k ostatním zamýšleným činnostem. **Sebelepší hra zařazená v nevhodnou chvíli tak často bývá ochuzena o svůj potenciál**. Jednotlivé programy by měly být v harmonii a logicky navazovat.

Kromě propojování aktivit je vhodné myslet i na jejich **pořadí** - je dobré si předem naplánovat, kdy kterým programem vrcholí která fáze výchovného procesu a zásadní si uvědomit, kdy vrcholí celý proces a účastníci si plně uvědomují **smysl celé akce**. Mimo již zmíněných vln bývá zmiňován také tzv. **Dramatický oblouk**. Jedná se o situaci, kdy by člověk očekával další program navazující na konkrétní vlnu, ale on se nějakou dobu nedostavuje. Samotnou absencí tohoto programu by došlo k nevyužití potenciálu jeho **očekávání a napětí**, které tak vzniklo.



Jeho posunutím na později nám však vznikne samotnou souvislostí aktivit dramatický oblouk a účastníci tak získají pocit uspokojení, pramenící z naplnění jejich očekávání. Důležité je také podotknout, že takováto souvislost nemusí být nijak speciálně vyzdvihována, ideální je, když **přichází přirozeně** a účastníci si ji uvědomí sami.

**Jak na to teda prakticky?** Bývá doporučováno jít na to v pěti bodech od **1. hlavního tématu akce** - tedy obecné myšlenky, která bude procházet akcí po celou dobu jejího trvání. *Na zahajovací oddílové akci to tak může být nalezení společné pospolitosti po složitém on-line roce, Vánoční akce může být hledáním dobra v sobě a puťák skautů může být posílením pouta s přírodou.* Pro každou akci by se nad svým tématem v kontextu již vytyčených cílů měli organizátoři zamyslet již na první plánovací poradě. Následuje **2. tvorba scénáře** (námi dobře známá tabulka rozdělující časové úseky pro jednotlivé programové bloky) a **3. praktická dramaturgie** (naplnění tabulky konkrétními programy). Právě v této části je potřeba promyslet, jaké programy opravdu naplňují naše cíle a jak je za sebe naskládat tak, aby tvořily ten správný rytmus. Programy volit a poskládat do tematických linek dle výchovných cílů i typu. Jednotlivé linky pak řadíme do vln tak, aby nám nevrcholily všechny části naráz, ale aby každá postupně gradovala. *Např. tedy u víkendové akce linku fyzického vypětí a sebepřekonání necháme vyvrcholit již v noci z pátku na sobotu, společenský vrchol umístíme na sobotní večer a hlavní duchovní vrchol s přesahem do osobního života naplánujeme na nedělní dopoledne. Zároveň se na každý program podíváme s otázkou, kam patří a na co navazuje. Chtěli jsme v sobotu odpoledne prostě mít zdravotědu, protože je cool, ale v kontextu ostatních programů nedává smysl? Vytáhněme smysl a dejme ho účastníkům v rámci reflexe poznat nebo zařadíme program, který dá lepší smysl.* Ano, u krátkých akcí není moc prostoru, ale když budete vědět, co po naskládání programů kontrolovat, určitě vás napadne jedna dvě změny, které pomůžou celému spádu akce. **4. Dokončení scénáře** pak značí přidělení programů jednotlivým lidem a dořešení veškerých organizačních záležitostí. V tuto chvíli se také všichni znova podívají na vyplněnou tabulku a prověří, zda je rytmus kurzu v pořádku. Celý proces pak končí samotnou **5. dramaturgií na akci**, která obnáší změny v závislosti na reakci účastníků a přizpůsobování se situaci.

Je toho na Vás tak trochu moc? Nevadí, určitě hned **nemusíte splňovat všechny dramaturgické principy najednou**. Principy jsou tu pro vás a i bez jejich vědomého používání proběhlo spousta výborných skautských akcí. Vyberte si jeden dva, které Vás zaujmou a zkuste nad nimi přemýšlet u příští akce, kterou budete plánovat. Pokud ale chcete akci opravdu dát ten **správný drive** a máte vidinu, jak na ni budou všichni vzpomínat jako na tu **nezapomenutelnou**, ponořte se při jejím plánování do dramaturgických principů hloubš.

# 4. Plánování pro život

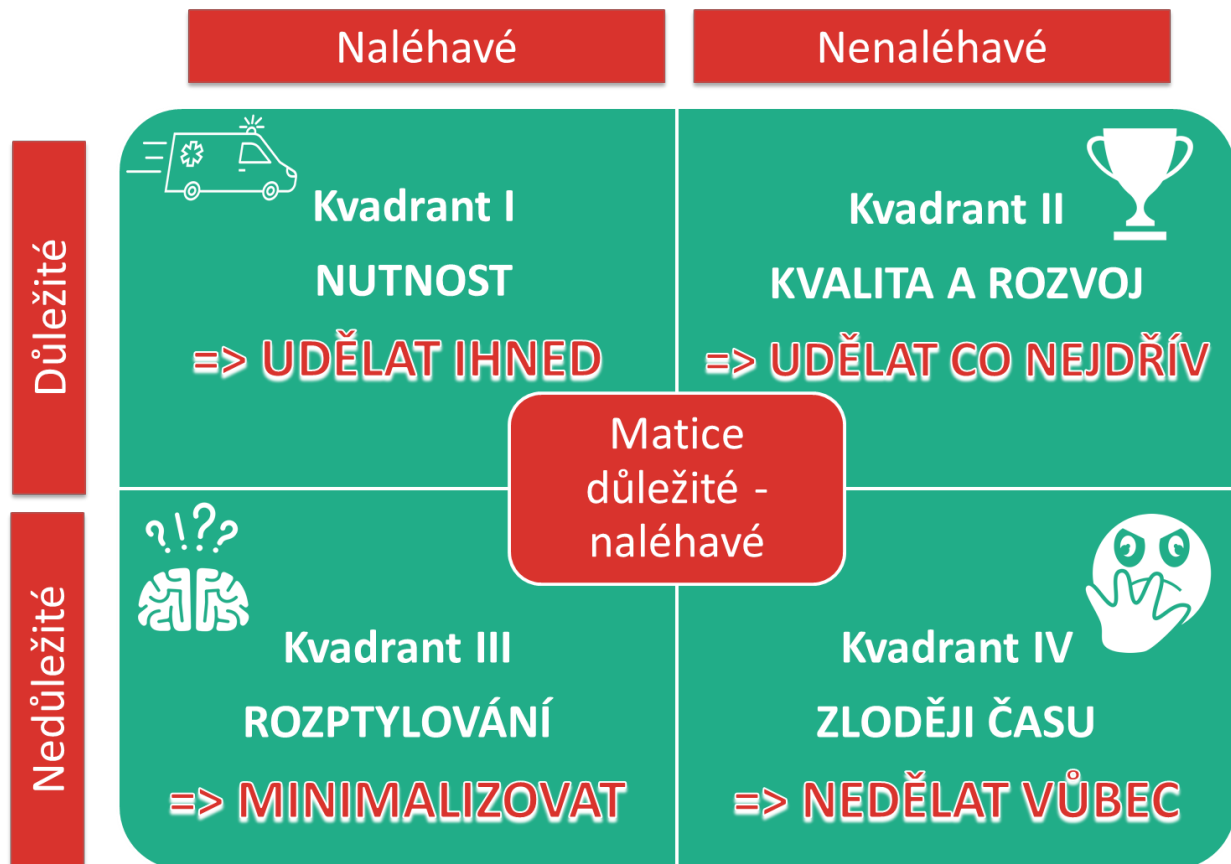
## a) Váš Time-management

Čím se zabýváte? Čím trávíte dennodenně čas?

Zamyslete se, čím trávíte svůj čas. Projděte si takový běžný pracovní týden a zkuste si vypsát činnosti i s časem, který jim věnujete. Teď je zkuste přiřadit dle důležitosti a naléhavosti viz. níže.

**Eisenhowerův princip:** Naléhavé neznamená důležité

- Na všechny úkoly, projekty a činnosti, které vykonáváme, můžeme pohlížet ze dvou rovin – podle důležitosti a naléhavosti. Když si sestavíme jednoduchou matici, vzniknou postupně 4 kvadranty.



- IV. kvadrant – úkoly jsou nedůležité, tedy jejich vykonáním se nepřiblížíme svým dlouhodobějším cílům nebo nekorrespondují s životní vizí a směřováním, a zároveň nejsou naléhavé (nemají žádný nebo blížící se deadline). Sem patří aktivity jako surfování na sociálních sítích, koukání na nesmyslné pořady v TV, hraní her apod. Těmto úkolům bychom se měli vyhnout.
- III. kvadrant – úkoly, které jsou naléhavé, si ihned žádají naši pozornost (teď někdo volá, teď naše aplikace hlásí blížící se termín úkolu...) a většina lidí tím získá mylnou představu, že jsou automaticky důležité a musí je ihned vykonat. To je ale omyl, protože

naléhavost s důležitostí nijak nesouvisí. A úkoly, které jsou naléhavé a zároveň nedůležité, bychom rovněž dělat neměli a nejlépe je hned delegovat.

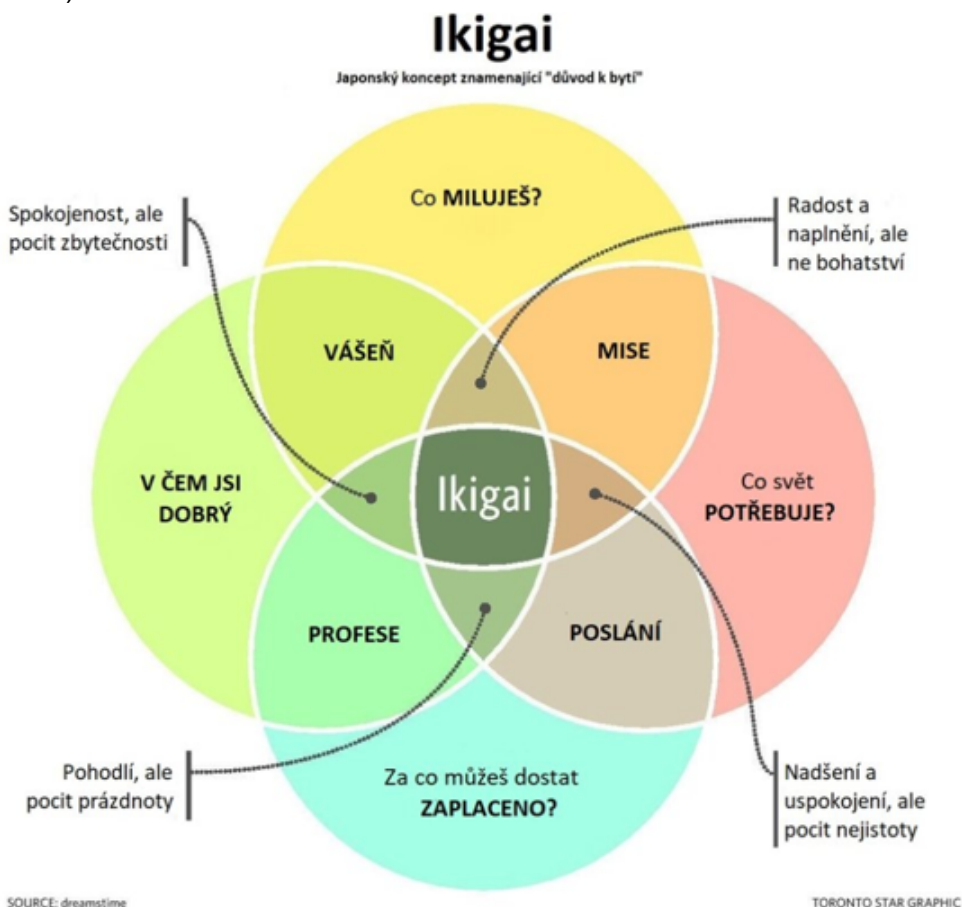
- II. kvadrant – úkoly a projekty, které nás posouvají vpřed, ale nikdo nás do nich netlačí (nemají termín nebo je na něj dost času). Většinou se jedná o různé vzdělávání, prevence a dlouhodobé plánování. Protože nás do těchto úkolů nic netlačí, často se jim vyhýbáme, ale mělo by to být naopak. V tomto segmentu bychom měli strávit času úplně nejvíc.
- I. kvadrant – k němu asi není moc co dodat. Termíny jsou neúprosné a zároveň jsou to důležité záležitosti. Věci z tohoto kvadrantu mají přednost a měli bychom je udělat co nejdříve. Pokud se však budeme často pohybovat v kvadrantu číslo 2, záležitostí zde by mělo být co nejméně.

Jak jste dopadli? Jste spokojeni s rozložením?

### b) Váš ideální stav

Co ale reálně chceme? Co je v kvadrantech I a II

**Ikigai:** Japonský princip Ikigai popisuje průnik toho co milujeme, v čem jsme dobří, co svět potřebuje a za co můžeme dostat zapláceno. Zjednodušeně se dá říct, že se tedy jedná o ideální stav, kdy jsme tam, kde máme být. Často se taky popisuje jako smysl života či důvod vstát ráno z postele. Pokud to přiblížím k našemu plánování - ano, jde o onu osobní misi (poslání).



Co je tedy naše Ikigai?

Můžeme se prostě zastavit a věnovat chvíli tomu, že budeme rozjímat o situaci, která by byla ideálem našeho života. Jednodušší je situaci vnímat v budoucnu, protože rozumově víme, že za třeba tři/pět let se můžeme dostat do úplně jiné situace než hned teď.

Taky můžeme začít tím, že si zkusíme sepsat všechno, co bychom chtěli někdy dokázat a vybereme si z toho to, co se nám zdá reálné.

Nebo se o tom můžeme zkusit pobavit s přítelem.

Existuje také množství rozvojových kurzů na toto téma.

### c) Vaše spokojenost

Jak zjistíme, kde jsme oproti našemu Ikigai? Jak jsme spokojeni s tím, kde teď jsme?

**Kolo života:** Další možností je se zamyslet nad důležitými aspekty života a ohodnotit si každý zvlášť jak na tom jsme. K tomu nám skvěle pomůže tzv. Kolo života (na obrázku jen názorné možnosti, lze vytvořit i jednodušší - práce, peníze, vztahy, zdraví, apod.).



Když se pak podíváme na celé kolo, krásně nám z celého obrázku vyleze, které jsou silnější a které slabší oblasti našeho života.

Gratuluji, právě jste realizovali analýzu vašeho současného stavu.

#### **d) Tvorba osobního plánu**

Osobní plán už potom můžeme tvořit na základě obecných plánovacích nástrojů. Stanovíme si vizi, ke které chceme mířit a vymyslíme cíle, které nás k ní přiblíží.

Prostředky, data, však to znáte..

Pomocť pro ujasnění, jaké konkrétní cíle zvolit nám můžou i koučovací otázky:

*Čeho chceš dosáhnout? Kde jsi teď? Jaké máš možnosti se v této oblasti rozvíjet? Co uděláš proto, abys dosáhl svého cíle? Otázky, kterými se člověk může sám sobě dostat opravdu pod kůži, nastavit si smysluplný rozvojový cíl a naplánovat cestu, kterou za ním půjde.*

Lépe pak zafungují, když si je položíte s přáteli.

#### **e) A co dál?**

Stejně jako u akcí a jednotek i u svých cílů je dobré se občas v průběhu zastavit a zrekapitulovat si jak jsme na tom. Často se nějaké aspekty našeho života změní a stojí za to provést celou analýzu znovu.

Každý to máme trochu jinak - jeden si vše potřebuje naplánovat a chodí mu připomínky v kalendáři a jiný si svůj deníček s vizí a cíly otevře prostě když na to má náladu. Jiný o tom prostě jen přemýšlí.

Jen je škoda, když na to někdo vůbec nemyslí.. To je pak jednoduché ve svém životě v kvadrantech I a II nemít vůbec nic.

Přeji Vám mnoho štěstí v životě. Jděte za svými sny. (Znejte své sny).