



SMART ciele

PLÁN [OBNOVY]

ŠPÚ ŠTÁTNY
PEDAGOGICKÝ
ÚSTAV

 **MINISTERSTVO**
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

 **Financované**
Európskou úniou
NextGenerationEU

Na konci prezentácie budete

- Vedieť vymenovať atribúty SMART cieľa
- Aplikovať logiku SMART cieľov na vaše novoročné predsavzatia

Čo sú SMART ciele?

SMART je technika pre nastavovanie si efektívnych cieľov

SMART je akronym atribútov takéhoto cieľa

- **S** - Specific - Špecifický
- **M** - Measurable - Merateľný
- **A** - Achievable - Dosiahnuteľný
- **R** - Relevant - Relevantný (pre váš kontext)
- **T** - Time Bound - Časovo ohraničený

Prečo ich potrebujeme

Vychádzajúc z poznatkov neurovedy, konkrétnejšie zadefinované ciele zvyšujú pravdepodobnosť, že budeme naozaj pracovať na ich dosiahnutí

Pretože:

- Ušijeme si ich na mieru
 - = čiže cieľ je pre nás dostatočne podrobný a relevantný
- Sami si určíme deadline.
- Sme schopní merať a sledovať postupné napredovanie za cieľom

Vágný cieľ: Schudnem

SMART cieľ: Do júna 2022 budem vážiť 55 kg.

- Je dost' špecifický -> Je.
- Viem si merať, ako k nemu napredujem? -> Viem
- Je dosiahnuteľný? -> Hm... možno by som to mala zmeniť na 60 kg :D
- Je to relevantné? -> Je, chcem zlepšiť svoje zdravie.
- Je to časovo ohraničené? -> Áno, je.

Vylepšený SMART goal: Do júna 2022 budem vážiť 60 kg.

Vague goal: Zlepším si francúzštinu.

SMART goal: Do Vianoc 2022 spravím skúšku na úrovni B2 z francúzštiny.

- Je dost' špecifický -> Je.
- Viem si merať, ako k nemu napredujem? -> Viem
- Je dosiahnuteľný? -> Práve mám úroveň B1, takže áno.
- Je to relevantné? -> Je, potrebujem to vo svojej práci
- Je to časovo ohraničené? -> Áno, je.

A teraz si skúste vytvoriť SMART cieľ vy

1. Vyberte si 1-3 zo svojích novoročných predsavzatí
 - Ak ich nemáte, kludne použite bežné príklady tipu, zhodím pár kíl, budem sa viac hýbať alebo viac cestovať.
2. Pretvorte ich na SMART ciele
3. Zdieľajte vaše nápady na SMART ciele s ostatnými na Canvase.

Viac informácií o SMART cieľoch

<https://myslenieuspesnych.sk/iba-smart-ciele-vam-prinesu-vysledky-takto-si-ich-dokazete-stanovit/>