



MAPA CESTY K CÍLI

Víte, co chcete, ale nejste si jistí, jak se k tomu dopracovat? Vytvořte si mapu záchytných bodů a už se neztratíte.

Tento nástroj je vhodný:

- Máte-li představu, čeho chcete dosáhnout.
- Potřebujete-li si promyslet konkrétní kroky, jak dosáhnout cíle.
- Chcete-li si připravit plán.

Cílem následujícího cvičení je zmapovat, jaké kroky můžete podniknout pro dosažení své ideální představy budoucnosti. Prvním krokem je udělat si co nejkonkrétnější představu své budoucnosti. Od této představy budete retrospektivně mapovat postup až do současnosti. Díky tomu můžete identifikovat přesně ty kroky, které povedou až do cílového stavu.

Postup:

1. Do středu mapy napište popis ideálního výsledku. Pamatujte, že čím konkrétnější popis bude, tím lépe se vám bude mapovat.

Příklad: Učím na střední škole v Brně angličtinu a geografii.

2. Zamyslete se, jakých výsledků potřebujete dosáhnout v každé důležité oblasti vašeho života. Doporučujeme rozdělit oblasti na praxi, vzdělání, rodinu a vztahy, osobní hodnoty (zájmy).
3. Postupujte retrospektivně: jaké kroky se musí stát předtím, než se dostanete k výsledku? Zeptejte se:

- Co potřebuji udělat, abych toho dosáhl/a?
- Jak to můžu udělat?
- Je ještě něco, co můžu nebo chci udělat před tímto krokem?

Ke každé oblasti života si sepište konkrétní kroky. Záleží jen na vás, kolik jich bude.

Příklad: Co musím udělat, abych mohl/a učit na střední škole v Brně angličtinu a geografii? (v oblasti praxe, vzdělání, rodiny a bydlení, zájmů a hodnot)

4. Seřadte kroky do své mapy tak, aby na vnějším okraji byly ty, které vás čekají jako první. Kroky vzdálenější budoucnosti se nacházejí blíže vnitřnímu kruhu (tedy vašemu cíli).
5. Ke každému kroku si můžete uvést termín splnění, čímž vám vznikne nejen mapa, ale také časový plán.

TIP Pokud se na svou mapu díváte, může být plná těžkých kroků. Z čeho máte největší obavy? Zapište si, které to jsou, a jak se cítíte. Může být nepříjemné o tom přemýšlet, ale nenechávejte představy nedokončené. Promyslete, jestli v nějakém okamžiku můžete zasáhnout, nebo co můžete udělat, abyste se cítili lépe a překážku zvládli.

Příklad:

Rodina a bydlení

Osobní zájmy, hodnoty



