

2021-březen / Individuální osobní plánování

autor: **Vlastimil Čevela** | verze: Čt - 11.3.2021

Přehled doporučení pro systematické plánování osobního rozvoje nebo životní náplně jako takové. Tato metodicky sestavená osnova stručně shrnuje vše podstatné, co by mělo být zvažováno a nabízí jednotnou textovou formu, jak to jednoduše písemně zaznamenat.

Souvislosti (zhodnocení výchozího stavu):

- A) Jak jsem na tom osobně
(věk, zdraví a fyzická kondice, vzdělání, schopnosti, zkušenosti a dovednosti, ...)
- B) Jak jsem začleněn(a) do společenství lidí
(partner(ka) a děti, širší rodina, kamarádi a přátelé, kolegové v práci, partneři v zájmové činnosti, ...)
- C) Jak jsem na tom ekonomicky
(zdroje pro obživu, zaměstnání, majetek, finanční rezerva, ...)

Podrobnosti (stanovené dílčí cíle):

- 1) Představy o svém osobním rozvoji nebo o životní náplni je třeba zobecnit do „uchopitelného počtu“ stručně pojmenovaných „dílčích cílů“ – doporučený počet = 5
- 2) Při stanovení a pojmenování dílčích cílů je vhodné rozlišovat 2 základní kategorie a to, zda půjde o „průběžnou činnost“ – např. kondiční cvičení, pobyty v přírodě, účast v zájmové činnosti či její organizování, atd ... anebo o „dosažení milníku“ – např. získání konkrétní kvalifikace, oprava domu, vytvoření firmy, apod.
- 3) Ke každému ze stručně definovaných dílčích cílů je užitečné vypracovat „dílčí přehled“, který by měl zahrnovat „vše podstatné, co by mohlo jeho dosažení ovlivnit“, tj. odpověď na otázku CO všechno je potřeba udělat/naučit se/prošetřit/vyřešit/zajistit/,,, aby se na něco důležitého nezapomnělo.

Komentář:

- U každého z dílčích cílů je potřeba vzít v úvahu 3 nepominutelné faktory
motivaci = PROČ právě tento konkrétní cíl
čas = představa o čase, tj. zda jde o trvalou činnost, resp. kdy by mělo být dosaženo cíle,
rizika = jaká je šance, že se cíle podaří dosáhnout, resp. co by to mohlo příp. ohrozit, ...
- Základní písemnou formou by měl být stručný 1-stránkový „**Osobní plán rozvoje**“, vytvořený podle doporučení této osnovy, který respektuje též její textovou skladbu, tj.
 - **Souvislosti** jako stručné zhodnocení výchozího stavu v bodech A, B, C
 - **Podrobnosti** s přehledem a stručnou charakteristikou jednotlivých dílčích cílů
 - **Komentář** se souhrnným vyjádřením ke 3 nepominutelným faktorům
- Dalšími dokumenty by měly být „**Dílčí přehledy k cílům**“, ve formě poznámek na samostatných listech, příp. jako podobně uspořádané dílčí osnovy. Tyto přehledy obsahují dlouhodobější záměry a zpravidla obsahují více postupně doplňovaných bodů. Proto je užitečné sestavovat i list „**Aktuální úkoly**“ pro konkrétní den či několik dnů a v přehledech si jejich plnění odškrtnávat.