

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

POSLEDNÉ KROKY

41



WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

SEBADISCIPLÍNA

Práca a zábava, odklad uspokojenia,
štyri kvadranty



Rozumná odpoveď = ZNÁMKA

ZOPAKOVANIE Z MINULA

„Úspešní ľudia sú tí, čo sú ochotní vzdať sa okamžitej odmeny a z krátkodobého hľadiska aj niečo obetovať, aby si mohli „vychutnať“ väčší zisk v budúcnosti. Naopak, neúspešní ľudia myslia skôr na krátkodobé potešenie a okamžité uspokojenie a málo sa zamýšľajú nad ďalekou budúcnosťou.“

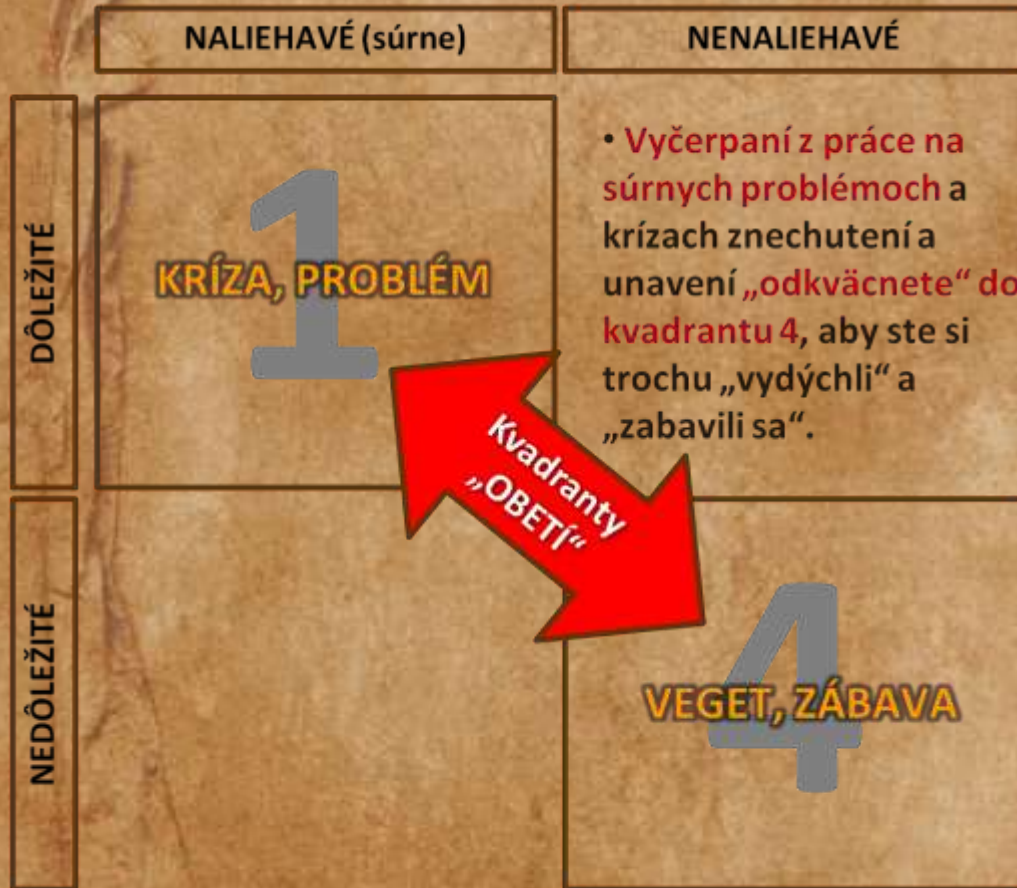
(Brian Tracey, motivačný rečník)

„Neúspešní ľudia sa snažia uniknúť svojim strachom a tvrdej práci prostredníctvom činností uvoľňujúcich napätie. Víťazi sú motivovaní túžbou venovať sa aktivitám, ktoré vedú k cieľu.“

(Denis Waitley, motivačný rečník)



ZOPAKOVANIE Z MINULA



OBETE



ZOPAKOVANIE Z MINULA

NALIEHAVÉ (súrne)		NENALIEHAVÉ	
DÔLEŽITÉ		<ul style="list-style-type: none">• Kmitanie medzi kvadrantom 3 a 4 je rovnaké, ako u obetí.• Len je doplnené o „pohromy“, keď nestihneme dôležité veci dokonca ani vtedy, ak sa stanú naliehavými...	
	 <p>SNAHAPÁČ SA KAŽDÉ NEROZL NALIEHAVÉ, OD DÔLEŽITÉHO</p>	 <p>ZÁBAVA</p> <p>Kvadranty „POSKOKOV“ a „SLUHOV“</p>	

SLUHOVIA / ZABLÚDENÍ



ZOPAKOVANIE Z MINULA

NALIEHAVÉ (súrne)		NENALIEHAVÉ	
DÔLEŽITÉ	1 ČO NAJMENEJ	2 ČO NAJVIAC	
	3 NIKDY!	4 ZA ODMENU	

ÚSPEŠNÍ L'UDIA



... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?

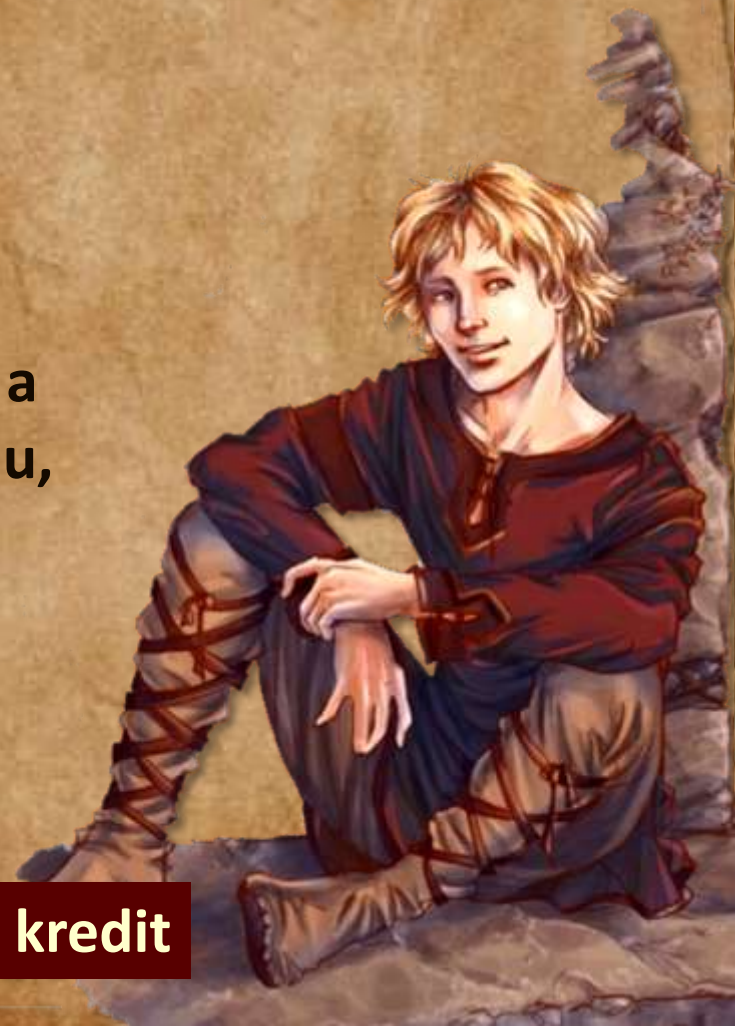
Porozumeli sme všetci
podstate a zámeru
tohto cvičenia?



DOMÁCA ÚLOHA

Usilovali ste sa v dňoch od minulej hodiny konať tak, aby ste čo najviac času trávili v kvadrante II., úplne sa vyhli kvadrantom I. a III. a do kvadrantu IV. chodili len za odmenu, keď je všetko ostatné hotové?

Zhrnuli ste svoju skúsenosť pár vetami do zošita?



Prax + zhrnutie v zošite = 1 kredit

DNES...

... dokončíme
posledné kroky
naplánovania si
nášho „**HLASU**“ a
jeho uskutočnenia v
našom živote!



UŽ VIEME...



KROK ZA KROKOM...

6/10

POMOCNÍCI...

Napíš **zoznam ľudí** a **skupín** ľudí (napríklad rôznych **inštitúcií, zariadení**), ktorých potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa, alebo ktorí by Ti s jeho dosiahnutím mohli pomôcť!

Pouvažuj, ako ich získať na svoju stranu a využiť ich pomoc!

A (hlavne v prípade ľudí) **ako im to ja Ty sám zase môžeš aspoň trochu oplatiť.**

„Nič nenašartuje vašu profesionálnu kariéru tak rýchlo a účinne ako databáza známych, ktorí majú tú možnosť pomôcť vám naplniť vaše ambície. Na druhej strane, len máločo vám prinesie taký pocit osobného uspokojenia ako možnosť využiť vlastné schopnosti, vedomosti a styky na to, aby ste iným pomohli dosiahnuť ich ciele.“

(John Timperley)



UŽ VIEME...



KROK ZA KROKOM...

7/10

Rozpracuj cestu k cieľu do postupnosti malých krokov – čiastkových cieľov – absolvovaním ktorých svoj cieľ krok za krokom nakoniec dosiahneš!

POSTUPNOSŤ...

„Úspešný život či úspešná kariéra sa budujú tak, že **plníte vždy len jednu úlohu, rýchlo a dobre, a potom prechádzate k ďalšej úlohe.** Finančnú nezávislosť dosiahnete tak, že **zakaždým ušetríte trochu peňazí - každý-každučký mesiac, rok za rokom.** Aj zdravie a fyzickú zdatnosť dosiahnete tak, že **budete jesť len o trochu menej a cvičiť o trochu viac, deň čo deň, mesiac čo mesiac.**“

(Brian Tracev)

„Aj cesta dlhá tisíc míľ sa **začína prvým krokom ...**“

(Čínske príslovie)

„Nasledujte tých, ktorí vám **sľubujú zlepšenie, ktoré možno dosiahnuť postupne.**“

(Karl Raimund Popper)



UŽ VIEME...



KROK ZA KROKOM...

8/10

HAMONOGRAM



Vytvor si **ČASOVÝ HAMONOGRAM**, v ktorom určíš, **kedy**, **ktoré kroky** a **ako** tieto kroky urobíš.

STANOV SI „DEADLINE“ – realistický, ale jasný konečný termín, dokedy svoj konečný cieľ isto dosiahaš!

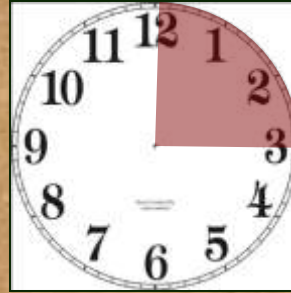
„Ciele alebo rozhodnutia, ktoré nemajú konečný termín, nie sú neodkladné. Nemajú reálny začiatok ani reálny koniec. **Bez konkrétneho termínu, s ktorým je spojená určitá úloha alebo určitá zodpovednosť za jej dokončenie, budete jej realizáciu automaticky odsúvať a urobíte iba veľmi málo.**“

(Brian Tracev)

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



ÚLOHA



Vypracujte teraz tieto tri body v rámci plánovania Vášho „HLASU“:

- **pomocníci** (ľudia, inštitúcie,...)
- **postupnosť krokov** (rozmeňte svoj cieľ na malé čiastkové ciele)
- **časový harmonogram** (čo kedy a dokedy)



UŽ VIEME...



KROK ZA KROKOM...

8/10

HAMONOGRAM

KAŽDÝ ROK potom urob nasledovnú vec:

- **PRED ZAČIATKOM NOVÉHO ROKA** (kalendárneho, alebo aj školského,...) si ujasni, čo presne v daný rok chceš dosiahnuť.
- **ROZPÍŠ** si potom cestu k týmto cieľom **na jednotlivé mesiace roka**, aby si vedel, čo v ktorý mesiac musíš zvládnuť.
- **NA ZAČIATKU KAŽDÉHO MESIACA** si rozpíš ciele do jednotlivých týždňov a dní plánovacieho diára – aby si tak každý deň vedel, čo je Tvojou prácou, kedy ju môžeš považovať za splnenú a kedy si s čistým svedomím môžeš odskočiť do kvadrantu 4... 😊



Do diára si **vpisuj** aj ostatné ciele a úlohy, ktoré sa objavia v priebehu roka, často nečakané, nepredvídané (kvadrant 1 napríklad...) – aby si ich plnil čo najkvalitnejšie a v čo najmenšom strese.



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA...:



Máte už
založený diára
a učíte sa ho
používať?

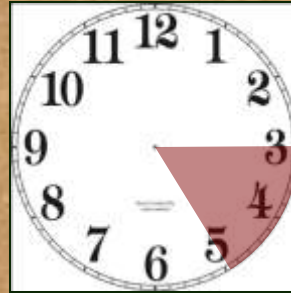


Do diára si **vpisuj** aj
ostatné ciele a úlohy,
ktoré sa objavia v
priebehu roka, často
nečakané, nepredvídané
(kvadrant 1 napríklad...)
– aby si ich plnil čo
najkvalitnejšie a v čo
najmenšom strese.



Diár = ZNÁMKA

ÚLOHA



Ujasnite si, ktoré čiastkové ciele sa Vás týkajú už teraz a môžete na nich už teraz pracovať!

Vypracujte si do diára časový plán komu, ako a kedy sa budete venovať – najmenej **na 6 mesiacov dopredu!**



UŽ VIEME...



KROK ZA KROKOM...

10/10

KONTROLUJ!

Aspoň **raz týždenne** – napríklad v nedeľu večer – si na chvíľu sadni a **zhodnot'**, ako sa Ti darilo:

- **Podarili** sa všetky naplánované kroky? Alebo nie?
- **Čo Ti v tom zabránilo?** Čo Ti prekážalo? Čo Ti naopak uľahčilo Tvoje úsilie, pomohlo, prospelo?
- **Čo v nasledujúcom týždni zmeníš**, aby sa Ti darilo ešte viac?

Dôvodom je fakt, že žiaden plán nie je dokonalý. Mnohé veci vyjdú najavo až keď ho začneme uskutočňovať – a preto aj plán treba pružne upravovať a vylepšovať!



„Žiaden bojový plán ešte neprežil prvé stretnutie s nepriateľom.“

UŽ VIEME...



KROK ZA KROKOM...

10/10

Aspoň **raz týždenne** – napríklad

V
a

TEFCAS

- Urobiť;
- Zhodnotiť, ako to dopalo
- Vylepšiť / odstrániť nedostatky
- Zopakovať
- ... a tak ďalej, až kým sa nedostaví úspech!

(porov. Tony Buzan)

*„Chyba je jediná príležitosť, ako začať odznova
a rozumnejšie.“*

(Henri Ford)

D
d

Začneme uskutočňovať – a preto aj plán treba
pružne upravovať a vylepšovať!

Trial	Pokus
Event	Výsledok
Feedback	Spätná väzba
Check	Kontrola
Adjust	Oprava
Success	Úspech

ni



den
vý plán
este neprežil
prvé
stretnutie s
nepriateľom.“

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



ÚLOHA



STANOVTE SI KRITÉRIÁ KONTROLY:

- **ČO** presne, keď **v živote dosiahnem**, budem považovať svoj život za úspešný a svoj „HLAS“ za naplnený?
- **ČO** presne, keď **splním a dosiahnem tento mesiac... tento rok...** bude to úspech a splnenie môjho plánu a zámeru?
- **AKO** to budem **kontrolovať** a hodnotiť?



DOMÁCA ÚLOHA



známka
na úrovni
koncoročnej
písomky

O týždeň si na hodinu prineste už
kompletný a dokončený **PLÁN** všetkých 10
krokov na uskutočnenie Vášho „HLASU“ vo
Vašom živote + ukázať **PLÁNOVACÍ DIÁR** s
plánom na najmenej nasledovný 6
mesiacov!

Budete ich prezentovať!



Výsledok = ZNÁMKA na úrovni písomky

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC



WWW.INKY.SK