

SEBEMOTIVAČNÍ STRATEGIE

Praktický úkol:

Sestavit osobní strategii pro dosažení stanoveného cíle (Sebemotivační plán)

Cíl aktivity:

Vyzkoušet si v praxi konkrétní nástroje vnitřní motivace, nastavit si funkční návyky pro vybraný cíl (např. škola, sport, osobní rozvoj) a vytvořit si vlastní systém pro překonávání prokrastinace (nechut dotáhnout aktivitu do konce).

Jak úkol provést:

ČÁST A: Moje osobní vize a stanovení cíle

1. Studenti si zvolí jednu oblast, na kterou se chtějí zaměřit (např. úspěšná maturita, zlepšení fyzicky, naučit se cizí jazyk, vytvořit vlastní podcast / YouTube kanál (vytvořit, sestříhat a vydat první 3 díly na téma, které studenta baví (hry, lokální historie, zajímavá místa, rozhovory ...). Stanovit si cíl a plán.
2. Studenti definují svůj cílový stav: Co přesně je cílem a proč toho chtějí dosáhnout.

ČÁST B: Zavedení návyků - „Buzer-lístku“

Studenti si vytvoří tabulku pro sledování návyků (tzv. Buzer-lístek) na následujících **14 dní**.

1. Stanoví si **2 až 3 denní návyky**, které budou směřovat k cíli (např. *čtení odborné literatury: 15 minut, učení/příprava: 1 hodina, cvičení ve fitku/jogging: 30 minut, natáčení videa: 30 minut...*).
2. Každý večer student vyhodnotí:
 - Zelená tečka = úkol splněn.
 - Červená tečka = úkol nesplněn.
3. Při červené tečce se netrestáme, ale stručně si zapíšeme objektivní důvod, proč to nevyšlo, a jak to příště napravit.

ČÁST C: Výběr zbraní proti prokrastinaci

Student vybere do svého plánu a písemně zakomponuje **alespoň dvě** z následujících metod, které použije, když se mu nebude chtít plnit stanovaný denní plán:

- **Metoda Samuraj (3-2-1):** Jak ji využiješ pro rychlý start do neoblíbeného úkolu?
- **Odměna předem (Radost):** Jakou konkrétní odměnu si slíbíš za dokončení těžké části úkolu?
- **Ve dvou se to lépe táhne:** S kterým spolužákem/kamarádem se spojíš, abyste se navzájem hlídali a motivovali?
- **Veřejný závazek:** Komu o svém cíli řekneš, aby tě to nutilo vytrvat?
- **Sebepodporující afirmace:** Napiš si jednu větu, kterou se povzbudíš (např. „Zvládl/a jsem minule těžkou písemku z X, zvládnou i tohle.“).

Reflexe:

Na konci dvoutýdenního testování student udělá sám se sebou krátké písemné vyhodnocení a odpoví na tyto 4 otázky:

1. *Co se během těch 14 dnů dělo? (Jak vypadal tvůj Buzer-lístek?)*
2. *Co se ti líbilo, co fungovalo a co chceš zachovat?*
3. *Co se ti nelíbilo, co se nepovedlo a čeho se chceš příště vyvarovat?*
4. *Co pro to uděláš příště jinak a lépe?*

Následně proběhne společná reflexe ve skupině, kde, pokud budou chtít, studenti mohou sdílet svůj plán (grafické znázornění), buzer lístek, popis vybraných protiprokrastinačních metod apod.