

## Projekt: môj život

Vypracovanie projektu svojho života je prvým krokom k zníženiu pocitu zmätku, ktorý by mohol účastníkom brániť v stanovovaní dlhodobých cieľov. Zvlášť sa to týka ľudí, ktorí opustili skupinu, s ktorou predtým zdieľali ciele a snahy.

**Kľúčové slová:** projekt života, stanovovanie cieľov, sebazpoznávanie.

**Zhrnutie:** Mladí ľudia sa nachádzajú vo fáze života plnej rozhodnutí, ktoré môžu nasmerovať ich životy tým či oným smerom. Potrebujú si premyslieť, akým smerom chcú napredovať a aj to, čo musia (v budúcnosti, ale aj v prítomnosti) robiť, aby toho dosiahli. Premýšľať o projekte svojho života znamená vytvárať nosnú predstavu, v ktorej si človek popíše svoje ciele a kroky potrebné k ich naplneniu. Pri radikalizovaných mladých ľuďoch odporúčame túto aktivitu zaradiť až po ich odchode z extrémistickej skupiny, s ktorou boli spojení (posledná fáza deradikalizácie).

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia	• jednotlivci	• 12 - 15	• 30 min
• Deradikalizácia	• malá	• 16 - 19	• 45 min
	• stredná	• 20 - 24	• 1 hodina
	• veľká		

### Ciele

- predstaviť koncept projektu života a motivovať mladých ľudí k reflexii nad vlastnými hodnotami, záujmami a dostupnými zdrojmi.
- Rozvíjať schopnosť stanovovať krátko-, stredno- aj dlho- dobé čiastočné ciele v rámci jedného zastrešujúceho cieľa.
- Rozpoznať zdroje potrebné v blízkej budúcnosti na naplnenie tohto cieľa.

### Popis

**Krok 1:** Motivujte skupinu k hlbšiemu spoznávaniu samých seba aj ostatných členov skupiny. Dvojice účastníkov povedú rozhovory s nasledujúcimi otázkami:

1. Čo rád robíš, čo ťa baví? Ako často sa tomu venuješ?
2. Aké sú tvoje osobné silné a slabé stránky?
3. Vymenuj tri úspechy, ktoré si doteraz dosiahol. (napr. účasť v semifinále basketbalovej ligy, objavenie nového koníčku, nové priateľstvo, atď.) Aké tri ďalšie konkrétne úspechy by si chcel dosiahnuť v budúcnosti?

**Krok 2:** Každý z účastníkov si vytvorí tabuľku s dvomi stĺpcami, kam budú zapisovať veci, ktoré by v budúcnosti radi a naopak neradi videli v súvislosti so sebou, svojimi vzťahmi, rodinou aj v akademickej oblasti. Potom vedte reflexiu o vplyve hodnôt, ktoré sú spojené s týmito prianiami. Z tabuľky si účastníci nakoniec vyberú dlhodobé ciele.

**Krok 3:** Účastníci dostanú za úlohu predstaviť si, ako bude vyzeráť ich život o 10-15 rokov, nakresliť na papier časovú os a na jej koniec napíšu dlhodobé ciele z kroku 1 (otázka č. 3: *Aké tri ďalšie*

konkrétne úspechy by si chcel dosiahnuť v budúcnosti?) a kroku 2.

**Krok 4:** Spýtajte sa, aké strednodobé ciele budú potrebné k naplneniu tých dlhodobých (napr. ak chcem byť učiteľom, budem musieť v strednodobom horizonte pokračovať v ďalšom štúdiu). Účastníci tieto ciele zaznačia na časovú os. To isté potom zopakujú s krátkodobými cieľmi (napr. absolvovať strednú školu či dokončiť konkrétny vzdelávací modul).

**Krok 5:** Účastníci sa zamerajú na krátkodobé ciele a načrtnú, ako ich naplnia (stratégie a zdroje) a aké ťažkosti sa pri tom môžu vyskytnúť. Znovu vedte reflexiu o vplyve hodnôt spojených s jednotlivými vybranými stratégiami dosahovania cieľov.

**Krok 6:** Spoločne (prípadne v dvojiciach) sa venujte načrtnutým životným projektom a zamyslite sa nad ťažkosťami počas samotnej aktivity. Zdôraznite, že projektovanie života je dlhý a dynamický proces a motivujte účastníkov k dokončeniu a rozvíjaniu tohoto projektu doma s použitím detailnejších informácií aj s pomocou ďalších príkladov (viď. zdroje).

## Potrebné materiály

perá, papiere

## Metodika

Samostatná práca

## Tipy pre lektora

- Hoci sa nejedná o špecifickú intervenciu na tému stanovovanie cieľov, lektor by s týmito intervenciami mal byť zoznámený. Odporúča sa použiť niekoľko príkladov (viď. zdroje) pre nasmerovanie aktivity.
- Ak máte čas aj schopnosti ísť v tejto oblasti viac do hĺbky, odporúčame rozdeliť aktivitu na 3 stretnutia, v ktorých by sa účastníci postupne venovali dlhodobým, strednodobým a krátkodobým cieľom, hlavne čo sa týka kroku 5 (stratégie a zdroje k napĺňaniu krátkodobých cieľov).
- Odporúčame monitorovať projekty jednotlivých študentov a pri neskorších stretnutiach ich ďalej rozvíjať pomocou práce na stanovovaní individuálnych cieľov.
- Odkazujte účastníkov na poradcov špecializovaných v oblastiach hlavného záujmu či v sporných bodoch jednotlivých projektov.

## Zdroje / Literatúra

Pre ďalšie informácie o projekte života (v španielčine):

<https://prezi.com/uyktzscsdgch/proyecto-de-vida-para-alumnos-de-secundaria/>

Niekoľko príkladov projektov života (v španielčine):

<http://es.slideshare.net/jcgu/proyecto-de-vida-para-adolescentes>



CC - Nekomerčné použitie podobného  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Projekt: *môj život*. Obnovené Friday July 10, 2026 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE495/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.