

STRATEGICKÝ PLÁN

Gap year — rok pro sebe

Strukturovaný plán pro smysluplné využití meziroční pauzy

STAV	Aktivní
VERZE	1
CELKEM SEKČÍ	6
AUTOR	Strateg-AI Team

STRUKTURA PLÁNU

● Cíle	1
● Analýza	1
● Strategie	1
● Akční kroky	1
● Rizika	1
● Shrnutí	1

Obsah

CÍLE

1. Proč gap year?

ANALÝZA

2. Finance

STRATEGIE

3. Plán roku

AKČNÍ KROKY

4. Konkrétní kroky

RIZIKA

5. Na co si dát pozor

SHRNUTÍ

6. Reflexe a vyhodnocení

Cíle

Definované cíle a výstupy plánu.

1 Proč gap year?

Hlavní důvod

[Proč chci/potřebuji rok pauzy?]

- Potřebuji čas na rozmyšlenou - Chci získat zkušenosti mimo školu - Potřebuji si vydělat peníze
- Chci cestovat a poznat svět - Potřebuji odpočinek / reset

Co chci na konci roku

1. **Jasno v dalším směru** — vědět, co chci studovat/dělat 2. **Nové zkušenosti** — [konkrétní zkušenosti] 3. **Osobní růst** — [v čem chci vyrůst] 4. **Praktické výstupy** — [peníze, dovednosti, kontakty]

Jak poznám, že to byl dobrý rok?

- [Měřitelné kritérium 1] - [Měřitelné kritérium 2] - [Měřitelné kritérium 3]

Analýza

Rozbor současného stavu a prostředí.

2 Finance

Rozpočet

Příjmy | Zdroj | Částka | |-----|-----| | Naspořeno | [Kč] | | Plánovaný výdělek | [Kč] | | Podpora rodiny | [Kč] | | **Celkem** | **[Kč]** |

Výdaje | Položka | Částka | |-----|-----| | Bydlení | [Kč/měsíc] | | Jídlo | [Kč/měsíc] | | Cestování | [Kč celkem] | | Kurzy / vzdělávání | [Kč] | | Rezerva | [Kč] | | **Celkem** | **[Kč]** |

Finanční pravidla

1. Minimální rezerva: [Částka] — nikdy nesáhnout 2. Měsíční limit: [Částka] 3. Výdaje nad [Částka] = rozmyslet den dopředu

Strategie

Strategie k dosažení cílů.

3 Plán roku

Rozdělení času

****Varianta A: Bloky**** - Měsíce 1-4: [Aktivita 1 — např. práce] - Měsíce 5-8: [Aktivita 2 — např. cestování] - Měsíce 9-12: [Aktivita 3 — např. příprava na další krok]

****Varianta B: Kombinace**** - Práce na částečný úvazek průběžně - + volnočasové aktivity - + cestování v blocích

Hlavní aktivity

1. Práce / Výdělek - Typ práce: [Co budu dělat] - Očekávaný výdělek: [Částka] - Časová náročnost: [Hodiny/týden]

2. Vzdělávání / Rozvoj - Online kurzy: [Jaké] - Jazyky: [Který jazyk, jak] - Dovednosti: [Co se chci naučit]

3. Zážitky / Cestování - Kam: [Destinace] - Jak dlouho: [Doba] - Rozpočet: [Částka]

Akční kroky

Konkrétní kroky pro realizaci.

4

Konkrétní kroky

Před začátkem (příprava)

- Promluvit s rodiči o plánu - Zajistit základní finance - Nastavit zdravotní pojištění - Vyřídit dokumenty (pas, víza...) - Najít práci / brigádu

Měsíc 1-2

- [Konkrétní úkol 1] - [Konkrétní úkol 2] - [Konkrétní úkol 3]

Průběžně

- Týdenní reflexe (co jsem se naučil) - Měsíční check-in s někým blízkým - Dokumentování zážitků (deník, fotky)

2 měsíce před koncem

- Začít plánovat další krok - Aktualizovat CV o nové zkušenosti - Podat přihlášky (škol/přace)

Rizika

Identifikovaná rizika a opatření.

5 Na co si dát pozor

Typické pasti

****1. "Prokrastinační rok"** - Riziko: Rok strávený nicneděláním - Prevence: Jasný plán + pravidelné check-iny - Signál: 2+ týdny bez smysluplné aktivity

****2. Peníze dojdou** - Riziko: Finanční krize uprostřed roku - Prevence: Realistický rozpočet + rezerva - Signál: Útrata nad plán 2 měsíce po sobě

****3. Izolace** - Riziko: Ztráta kontaktů, osamělost - Prevence: Pravidelný kontakt s přáteli/rodinou - Signál: Týden bez sociálního kontaktu

****4. Tlak okolí** - Riziko: Pocit, že "ztrácím čas" - Prevence: Jasně důvody proč to dělám - Odpověď: Gap year `plýtvání časem

Pojistky

- Záchranná síť: [Kdo mi pomůže, když bude nejhůř] - Plan B: [Co udělám, když plán nevyjde]

- Exit strategie: [Kdy a jak rok ukončit dříve]

Shrnutí

Závěrečné shrnutí a harmonogram.

6 Reflexe a vyhodnocení

Měsíční reflexe (šablona)

Co jsem tento měsíc: - Zažil: - Naučil se: - Překonal:

Co mě překvapilo:

Co chci příští měsíc jinak:

Závěrečné vyhodnocení

Splnil jsem své cíle? - Cíl 1: [Ano/Ne/Částečně] - Cíl 2: [Ano/Ne/Částečně] - Cíl 3: [Ano/Ne/Částečně]

Co mi dal tento rok:

Co bych udělal jinak:

**Doporučil bych gap year ostatním?*

Další krok

[Co budu dělat po skončení gap year?]

Tento dokument je vzorový plán z Strateg-AI.com

Strateg-AI

AI facilitované strategické plánování