



SWOT PESSOAL

COMO FAZER?

Agora é o momento de você colocar em prática a SWOT PESSOAL, essa ferramenta vai ajudar você a analisar seus conhecimentos, experiências, tomar consciência de tudo que bom e maravilhoso em você e ainda ficar alerta com tudo que pode estar ameaçando o seu sucesso. Veja agora como você vai aplicar essa ferramenta.

Essa ferramenta depende totalmente de você. É importante que você tome alguns cuidados para que ela seja coerente e fiel a realidade.

- Sem julgamento: não se julgue, não tem certo ou errado, bom ou ruim, só existe a realidade, o que simplesmente é.
- Honestidade: não tente maquiagem as respostas, essa ferramenta te pertence, não faz sentido tentar em ganhar a si mesmo, nem para bem nem para o mal.
- Sem medo: não tenha medo de encarar suas fraquezas e muito menos suas forças. Aceite, acolha e aproveite o que essa ferramenta pode te oferecer.

- Em cada parte que você for preencher você deve fazer a si mesmo as perguntas chaves para ajudar você a pensar sobre o assunto, como em uma conversa interna, faça as perguntas e preste atenção ao que lhe vem á cabeça.
- Faça com calma, em um momento em que esteja sozinho e sem interrupções.

COMO FAZER?

PARTE 01 FORÇAS

Tudo em você que favorece seu crescimento. Portanto, para identificar sua força/ pontos fortes é preciso fazer as perguntas a seguir:

1. Quais são suas maiores qualidades?
2. Quais são os valores que guiam sua vida?
3. Quais são seus grandes diferenciais?
4. O que você faz de especial?
5. Quais aspectos fazem você destacar-se em relação aos demais?
6. O que eu tenho de bom que pode me ajudar a conquistar e me dar bem na vida?

PARTE 02 FRAQUEZAS

São pontos que atrapalham seu crescimento, também conhecidos como pontos de melhoria. Para identificá-los, faça as seguintes perguntas:

1. Quais atitudes sabotam seu crescimento? A conquista de seu objetivo?
2. Que comportamentos podem prejudicam você?
3. Que características fazem com que você se sinta desconfortável consigo?
4. Você se sente apoiado em seus projetos pelas pessoas que ama?
5. Você se sente motivado e animado para buscar seus objetivos?
6. O que você não tem ou tem que pode atrapalhar a realização desse objetivo?

COMO FAZER?

PARTE 03 OPORTUNIDADES

Agora é o momento de entender como cada força pode ajudar você, como seus talentos podem ser oportunidades de crescimento, melhoria, realização, felicidade e sucesso. Portanto, faça perguntas como:

1. Como essa característica pode me ajudar a realizar determinado objetivos?
2. Como essa força pode me oferecer uma vida melhor?

Aqui é o momento de analisar como suas características positivas (forças) podem colaborar para a realização dos seus objetivos.

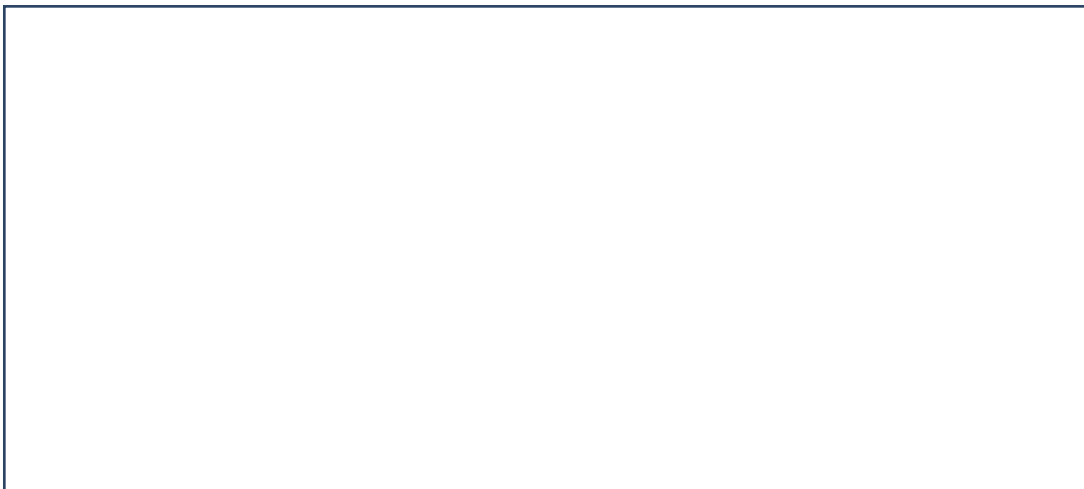
PARTE 04 AMEAÇAS

Aqui, entram os fatores que podem comprometer o alcance dos objetivos traçados por você. Cada bloqueio, limitação ou dificuldade pode se tornar uma ameaça ao que quer realizar. Precisamos ter consciência de cada ponto.

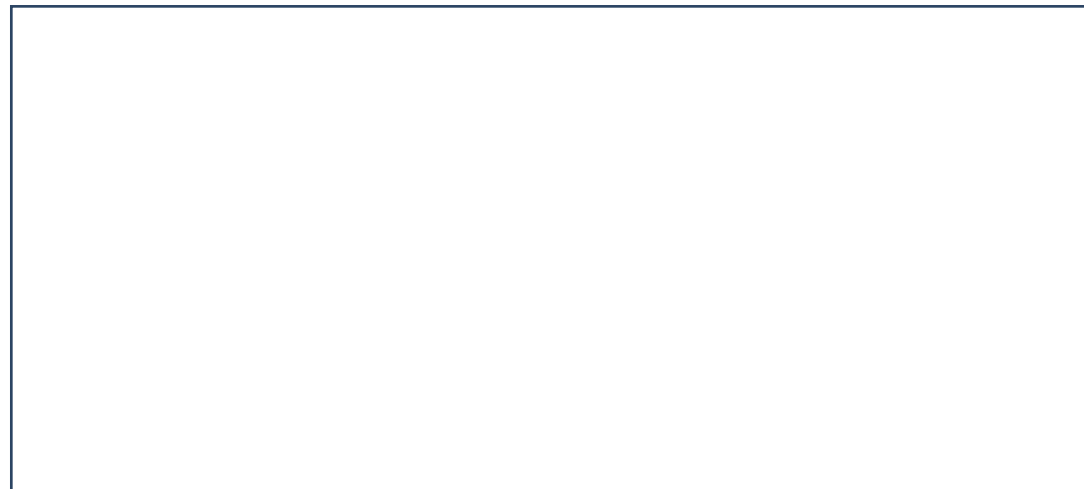
1. Como esse bloqueio pode me prejudicar?
2. Quais coisas podem me impedir de realizar o que desejo.

Entenda e veja com clareza a realidade, não olhe para as fraquezas com determinismo, ou seja, como se elas fossem o fim da linha, mas como desafios a serem superados. Analise suas fraquezas e entenda que desafios elas podem trazer para a realização de seus objetivos.

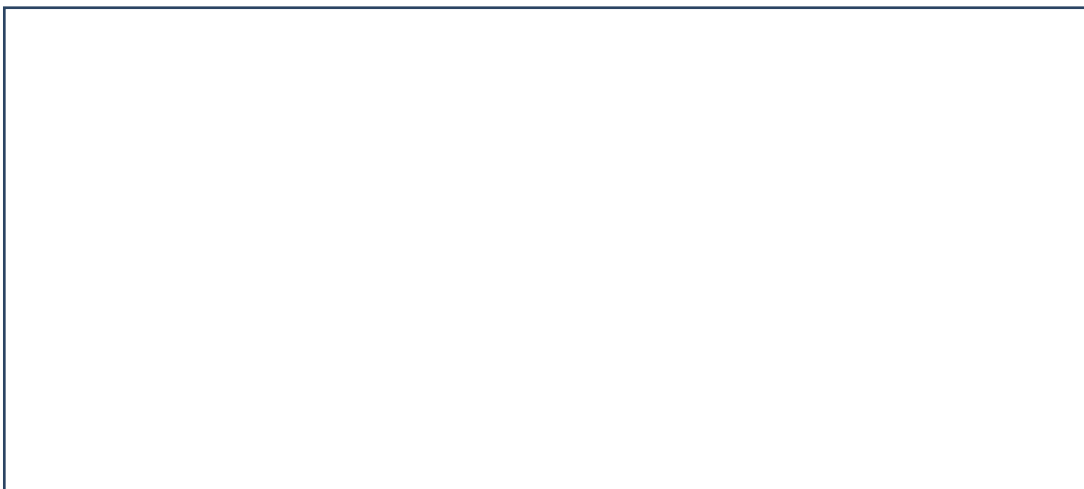
**PARTE 01
FORÇAS**



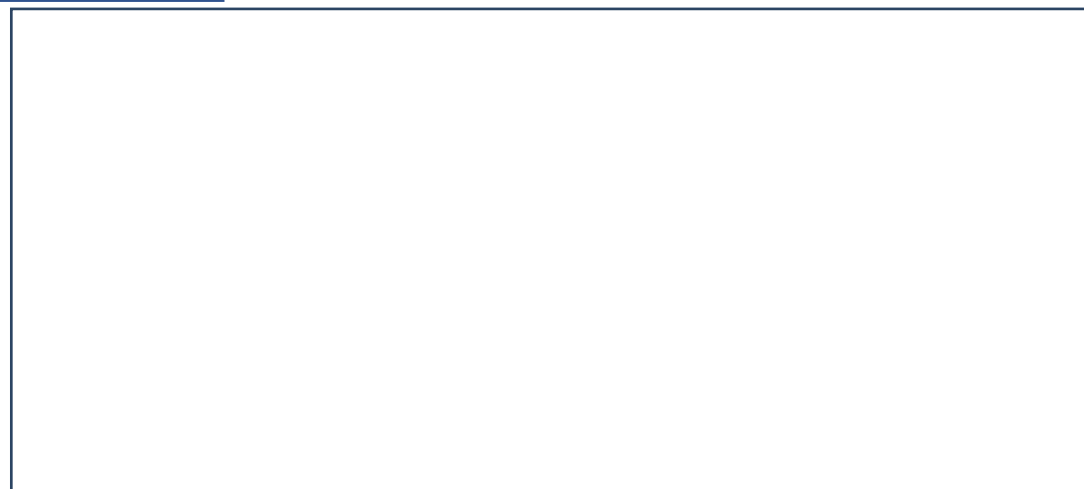
**PARTE 02
FRAQUEZAS**



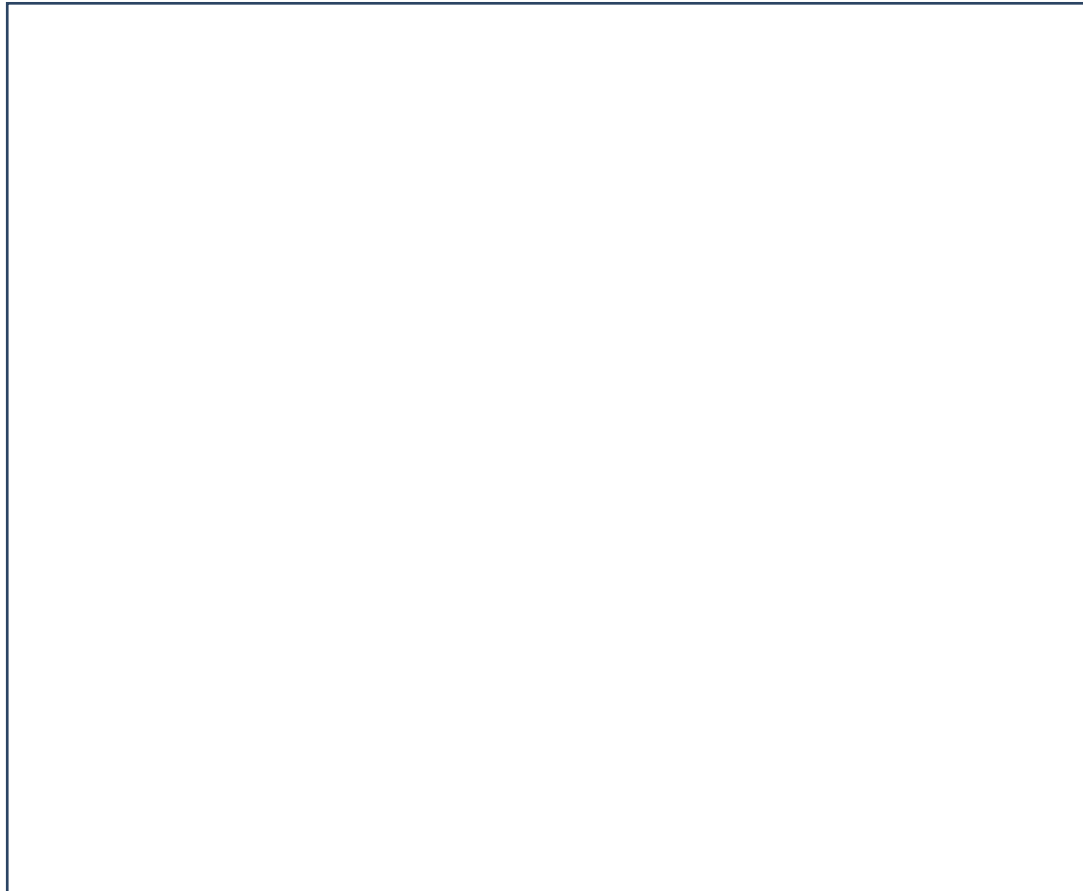
**PARTE 03
OPORTUNIDADES**



**PARTE 04
AMEAÇAS**



COMO FAZER?



O que você poderia melhorar ou desenvolver para aproveitar melhor as oportunidades e diminuir as possíveis ameaças?