

Практичне завдання №1

SWOT-аналіз особистості

SWOT-аналіз особистості – це виявлення її сильних і слабких сторін, можливостей і загроз. Це пошук усіх чинників, які допомагають або заважають людині досягати успіху в житті.

SWOT ділиться на дві площини: внутрішні фактори (те, на що ви впливаєте) та зовнішні фактори (те, що пропонує або нав'язує світ).



Абревіатура SWOT розшифровується так:

Strengths – сильні сторони. Якості людини, які допомагають їй у досягненні цілей. Наприклад, сильною стороною можуть бути професійні навички та висока продуктивність. Це внутрішні чинники, ваш «капітал». Те, що ви робите краще за інших: професійні навички (Hard Skills) - знання мов, програмування, майстерне володіння інструментами; особисті якості (Soft Skills) - комунікабельність, стресостійкість, емпатія; досвід - унікальні проекти, досягнення, освіта; ресурси - корисні знайомства, наявність вільного часу, фінансова подушка.

Питання на допомогу:

- Які ваші особисті якості та звички корисні для досягнення мети?
- Які знання та навички у вас уже є?
- Що виходить у вас найкраще?

- Що вам найбільше подобається робити?
- Які ресурси ви маєте у своєму розпорядженні?

✚ Weaknesses – слабкі сторони, внутрішні чинники. Якості, які заважають досягненню цілей. Слабкою стороною може бути, наприклад, низька комунікабельність або схильність до перфекціонізму. Це зони росту або обмеження: брак навичок - невміння делегувати, погане знання англійської; звички - прокрастинація, неуважність до деталей, невпевненість; обмеження - відсутність профільної освіти в новій сфері.

Питання на допомогу:

- Особисті якості - яких особистих якостей вам не вистачає?
- Які ваші особисті якості та звички можуть стати на заваді?
- Знання та навички Яких знань і навичок вам не вистачає?
- Що виходить у вас найгірше?
- Що вам найменше подобається робити?
- Яких ресурсів у вас немає?

✚ Opportunities – можливості. Зовнішні обставини, які можуть бути корисними. Наприклад, якщо попит на вашу професію зростає, то це ваша можливість досягти успіху, навчання (доступні курси, гранти, стажування), нетворкінг - можливість познайомитися з ментором або потрапити в ресурсну спільноту. Шанси, які дає середовище. Що ви можете використати собі на користь?

Питання на допомогу:

- Які зовнішні умови потрібні для досягнення мети?
- Якими обставинами та подіями ви могли б скористатися?
- Як сприятливі зміни спостерігаються у цій галузі?
- Чи є у вас союзники та однодумці?

✚ Threats – загрози. Зовнішні обставини, які можуть стати на заваді. До загроз, наприклад, належить зниження попиту на ваші послуги або висока конкуренція, криза, автоматизація вашої професії (ШІ), переїзд, зміна

сімейних обставин. Фактори, які можуть вам заважати, і на які ви не маєте прямого впливу.

Питання на допомогу:

- Яких зовнішніх умов не вистачає?
- Події та обставини - які обставини та події можуть вам завадити?
- Несприятливі зміни спостерігаються у вашій галузі?
- Чи є у вас вороги або конкуренти?

Головне призначення цієї техніки – боротьба зі «сліпими плямами» в мисленні. Ми часто не помічаємо важливих нюансів, які впливають на результат. Наприклад, під час планування цілей ми не враховуємо власну компетентність і самодисципліну, хоча ці чинники є вирішальними.

SWOT-аналіз особистості дає змогу подивитися на себе збоку й об'єктивно оцінити свою здатність до досягнення успіху. Він допомагає складати надійні плани, системно підходити до саморозвитку та ухвалювати виважені рішення в складних ситуаціях.

Перетворіть результати аналізу на завдання. Задайте собі запитання:

- Як виправити або компенсувати свої слабкі сторони?
- Як краще використовувати сильні сторони та можливості?
- Як уникнути загроз?
- S + O (максимальний розвиток): Як мої сили допоможуть використати можливості?
- W + O (виправлення): Які можливості допоможуть подолати слабкості?
- S + T (захист): Як мої сили допоможуть нівелювати загрози?
- W + T (мінімізація ризиків): Що треба терміново змінити, щоб не наробити помилок?