



## Autoconhecimento utilizando a Análise Swot

Está é uma ferramenta que poderá te ajudar no autoconhecimento e fazer uma análise das suas principais forças, habilidades, fraquezas e áreas que precisa se desenvolver, esse é um dos grandes passos para atingir prosperidade na vida, ter a humildade de se autoconhecer e traçar metas de autodesenvolvimento.

Na análise SWOT pessoal utilizamos algumas ferramentas que irão te ajudar a atingir prosperidade, pois ninguém evolui sem antes conhecer o que precisa melhorar.

Para permitir que você comece a usar esta ferramenta incrível em sua vida, esse material foi preparado em etapas simples e detalhada sobre como aplicar a análise SWOT a qualquer situação da vida.

O primeiro passo é entender a estrutura desta ferramenta você precisa entender melhor como funciona, o SWOT considera dois tipos de ambientes:

O ambiente interno envolve inteligência, habilidades de conexão, conhecimento técnico e empírico e habilidades interpessoais. Todos esses são fatores que você controla e que podem ser aprimorados e modificados por meio de treinamento, dedicação e autoconhecimento.

Já o ambiente externo envolve as características ligadas ao ambiente em que vive, ao mundo que você não controla. São os fatores alheios ao seu controle. Porém se você desenvolver e adquirir as habilidades necessárias podem ser utilizados a seu favor quando aliados com os fatores internos.

Agora que você entende a relação entre esses dois ambientes, vou te ajudar a entender melhor e fazer sua autoanálise:

O seu ambiente interno é você se voltar para dentro de si, é ter a capacidade de se ver e enxergar o que você tem de bom e o que tem para melhorar, são suas forças e fraquezas



## Forças

São as suas aptidões, aquilo que você tem de melhor e que vai de ajudar em suas conquistas e objetivos pessoais. Nele você irá registrar seus pontos fortes, habilidades e hábitos positivos, como por exemplo:

Fatores	Nível atual
Nível de experiência	
Capacidade de negociação	
Nível de comunicação	
Habilidade de Liderança	
Resiliência	
Formação acadêmica	

## Fraquezas

São os pontos que você precisa melhorar, como falta de conhecimento ou habilidade para fazer algum trabalho ou que está te impedindo de alcançar suas metas. Nesse quadrante, você irá identificar suas dificuldades, limitações e hábitos negativos, como no exemplo abaixo;

Fatores	Nível atual
Timidez	
Dificuldade para tomar decisões (indecisão)	
Insegurança	
Falta de formação ou de capacitação	
Dificuldade nas mudanças	
Dificuldade na resolução de conflitos	




## Oportunidades

São fatores externos que você está enxergando como oportunidades, são circunstâncias identificadas e que podem ser proveitosas para atingir seus objetivos. abaixo você irá registrar todos os fatores que não estão sob seu controle direto, mas que estão favoráveis e contribuindo para melhorar seus resultados, conforme no exemplo:

Fatores	Nível atual
Mercado aquecido	
Economia estável	
Networking	
Reservas financeiras	

## Ameaças

São os fatores externos que podem aumentar as suas fraquezas e te impedir de conquistas e metas. São aquelas situações que não estão sob seu controle direto e que podem representar obstáculos para seu desenvolvimento pessoal e sua prosperidade.

Fatores	Nível atual
Concorrência profissional	
Falta de domínio da tecnologia	
Escassez de vagas	
Excesso de profissionais na área	




## Agora faça sua autoanálise

Os conceitos envolvidos na análise SWOT devem ser simples e intuitivos, você já tem muitas informações importantes, agora deve considerar cada um dos setores da matriz SWOT e pensar sobre esses dados coletados.

Para muitas pessoas, essa é a parte mais trabalhosa. Afinal, a reflexão sobre si exige um pouco de treino, a seguir, você encontra algumas perguntas que podem te ajudar nesse processo:

### Forças

O que faz com que você se destaque das pessoas à sua volta?

Qual característica sua geralmente é mais elogiada?

Quais são os seus valores?

Qual experiência que você possui que te destaca dos demais?

Quais os recursos que você tem acesso?

### Fraquezas

Em que aspectos você pode melhorar?

Que tipo de atividade você ainda não faz satisfatoriamente?

Quais tarefas você evita no seu dia a dia e por quê?

O que você não se sente confiante em fazer?

Você se sente confortável com sua formação?

Existe alguma característica pessoal que você acha que te atrapalha?



Quais hábitos seus podem estar incomodando as pessoas na sua convivência?

Quais habilidades você sente falta na sua rotina?

## **Oportunidades**

Você mantém uma boa rede de networking?

Você ainda tem contato com seus colegas de formação e de outros empregos?

Você está se atualizando quanto aos avanços na sua área?

Qual seu nível de interação com pessoas da sua área?

Onde existem oportunidades que ninguém está aproveitando?

O que você pode fazer para aproveitá-las?

Quais as novas tendências que estão surgindo?

## **Ameaças**

Que obstáculos existem pela frente?

Você possui algum tipo de concorrência? O que ela está fazendo?

Você tem as competências necessárias para chegar ao seu objetivo?

A tecnologia é um problema para você, ela ameaça seu objetivo?

O que pode acontecer, que te impediria de alcançar suas metas?

Disponível em  
amazon.com.br





## Organização da autoanálise SWOT

Nesse momento você já tem uma lista com todos os fatores internos e externos.

Preencha sua autoanálise anotando tudo que você levantou anteriormente

	<b>Pontos Positivos Forças</b>	<b>Pontos Negativos Fraquezas</b>
<b>Ambiente Interno</b>		
<b>Ambiente Externo</b>	<b>Oportunidade</b>	<b>Ameaças</b>

Perceba que os pontos positivos estão à esquerda, e os negativos à direita. Da mesma forma, os fatores internos estão em cima e os externos, em baixo.

Essa disposição te ajudará a organizar as informações de maneira lógica. Agora que você já tem sua autoanálise SWOT pronta, vamos analisar e avaliar!



## **Análise e avaliação da autoanálise SWOT**

Com esses dados, você irá identificar o que precisa ser melhorado para o alcançar suas metas. Além disso, é possível cruzar as informações para auxiliar na tomada de decisão quando você estiver definindo seu plano de ação.

### **Forças x Oportunidades**

Aproveite ao máximo essas vantagens para ampliar seus resultados e aproveitar as oportunidades reais detectadas.

### **Forças x Ameaças**

Tire o maior proveito possível dos pontos fortes para minimizar os obstáculos, encontre maneiras de neutralizar as ameaças.

### **Oportunidades x Fraquezas**

Minimize suas deficiências ao mesmo tempo que aproveita as oportunidades de desenvolver-se.

### **Fraquezas x ameaças**

Aperfeiçoe ou supere os pontos fracos e esteja alerta aos riscos, esses são seus pontos críticos e que precisam ser trabalhados com atenção e cuidado.

## **Plano de Ação com 5W2H**

Para desenvolver ideias e solucionar problemas encontrados durante a análise, utilize o 5W2H. Essa técnica define de maneira clara as ações a serem adotadas para a conquistar seus objetivos.

O 5W2H também se trata de um acrônimo. Veja o significado de cada uma das palavras:

WHAT – O que

WHO – Quem

WHEN – Quando

WHERE – Onde





WHY – Por que

HOW – Como

HOW MUCH – Quanto custará

Use suas potencialidades a seu favor e aprenda como desenvolver os pontos fracos. Agora, vamos detalhar cada uma das estratégias do seu plano de ação:

What – O que será feito?

Esse W serve para que você encontre qual, exatamente será o seu plano de ação. Quando confrontado com um problema (seja ele uma falha ou ameaça), a primeira coisa a se perguntar é: o que eu farei sobre isso?

Who – Quem fará?

Certamente, você já sabe que suas ações são a parte principal do plano de resolução. Mas você deve considerar se é a única pessoa envolvida, se precisará de ajuda, e de quem.

When – Quando será feito?

O segredo para alcançar seus objetivos é definir e respeitar cronogramas e metas de curto prazo. Sem esses recursos, fica difícil se organizar. Por tanto, sempre defina prazos para executar seus planos de ação.

Where – Onde será feito?

Onde seu plano de ação será aplicado? Você pode desenvolver as habilidades necessárias sozinho, ou precisa encontrar uma instituição de ensino, ou um curso? Defina onde realizar suas ações para aumentar sua capacidade de organização.

Why – Por que será feito?

Quais são seus objetivos com essa ação, e por que você acredita que ela será eficiente? Essa pergunta ajuda a evitar soluções que não resolvem o problema pela raiz, evitando que você tenha que lidar com ele novamente no futuro.

How – Como será feito?

Todo plano de ação deverá ter um planejamento detalhado, com um passo a passo. Quanto mais você fragmentar uma meta de longo prazo em pequenos objetivos, mais fácil fica alcançá-la.

How much – Quanto custa fazer?

Se você pretende fazer um curso ou formação, qual é o investimento necessário? E lembre-se: nem todo o custo se refere a dinheiro. Você pode ter custos em tempo, dedicação, esforço ou carga emocional.



## Conclusão

A análise SWOT pessoal é uma ferramenta poderosa na sua jornada de crescimento e irá te auxiliar no processo de autoconhecimento e melhora.

Essa é uma ferramenta que pode ser aplicada para todas as áreas da sua vida. Ela torna a situação muito mais fácil de visualizar e irá te ajudar nas tomadas de decisões mais rápidas e mais eficientes, sempre visando alcançar suas metas!

No site <https://www.juliezersousa.com.br/downloads> tem disponível também um modelo do plano de ação 5w2h que irá te ajudar a criar seus planejamentos e ações a serem desenvolvidas, mas lembre se sempre que é a sua atitude de fazer o que precisa ser feito todos os dias que irá transformar suas metas e objetivos em realidade.

Muita prosperidade em sua vida.

Atenciosamente

**Juliezer Sousa**