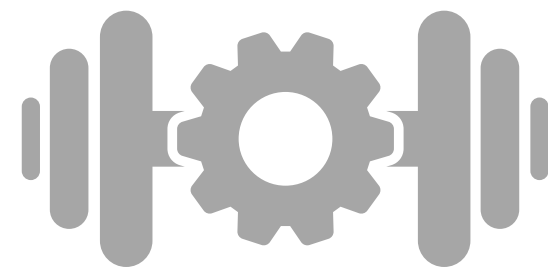


Nástroj pro sebehodnocení: SWOT analýza



Spolufinancováno
Evropskou unií



CO JE SWOT ANALÝZA?

SWOT analýza je nástroj, který pomáhá identifikovat silné a slabé stránky, ale i příležitosti a rizika konkrétního podniku nebo projektu. Ačkoli je velmi běžná v malých podnicích, nevládních organizacích, velkých korporacích a dalších organizacích, lze ji použít i na osobní úrovni nebo v individuálních profesních situacích.

Co znamená SWOT?



SILNÉ STRÁNKY:

vaše pozitivní vlastnosti, dovednosti a talenty, které vám dávají výhodu. Například být organizovaný, mít dobré komunikační dovednosti nebo být odborníkem v určité oblasti.

SLABÉ STRÁNKY:

Oblasti, ve kterých se chcete zlepšit, nebo aspekty, které brání vašemu úspěchu. Například nedostatek zkušeností v určitých oblastech, potíže s prací pod tlakem nebo plachost.

PŘÍLEŽITOSTI:

pozitivní vnější faktory, které můžete využít ve svůj prospěch. Například školení nebo kontakty, které vám mohou pomoci s růstem.

HROZBY:

Negativní vnější faktory, které mohou bránit vašemu pokroku. Například konkurence, změny na trhu práce nebo osobní situace, které vás ovlivňují.

PROČ JE TO UŽITEČNÉ?



Použití SWOT analýzy jako nástroje sebepoznávání může být velmi užitečné pro lepší sebepoznání a pro informovanější rozhodování o vašem osobním nebo profesním rozvoji. Identifikací svých silných stránek můžete zlepšit to, co děláte dobře; rozpoznáním svých slabých stránek můžete pracovat na zlepšení. Umožňuje vám také vidět, jaké příležitosti můžete ve svém prostředí využít a jaké hrozby by vás mohly brzdit, což vám pomáhá jasněji plánovat vaše další kroky.

Zkuste si to.

- Rozdělte list (nebo dokument Wordu) na čtyři části – jako vodítko můžete použít příklad na dalším snímku.
- V každé části napište alespoň tři body.
- Zamyslete se: Jak můžete co nejlépe využít své silné stránky a příležitosti, které se vám naskytnou? A jak byste mohli zlepšit své slabiny a snížit dopad hrozeb?

SILNÉ STRÁNKY

PŘÍKLADY:

- *Dobré komunikační dovednosti.*
- *Schopnost pracovat v týmu.*
- *Vysoká motivace k učení se novým věcem.*
- *Vytrvalost postavit se tváří v tvář výzvám.*
- *Kreativita k řešení problémů.*

SLABÉ STRÁNKY

PŘÍKLADY:

- *Obtíže s řízením času.*
- *Nejistota při veřejném vystupování.*
- *Častá prokrastinace.*
- *Nedostatek zkušeností.*
- *Tendence nevyjadřovat své potřeby.*

PŘÍLEŽITOSTI

PŘÍKLADY:

- *Přístup ke vzdělávacím programům nebo stipendiím.*
- *Kontakty nebo podpůrné sítě (mentoři, sdružení atd.).*
- *Čas, který mám k dispozici, abych se mohl soustředit na svůj rozvoj.*
- *Účast na mezinárodních projektech (dobrovolnictví, výměny atd.).*

HROZBY

PŘÍKLADY:

- *Nedostatek pracovních příležitostí v mém okolí.*
- *Ekonomická nebo osobní nestabilita.*
- *Politické nebo společenské změny, které ovlivňují mé plány.*
- *Nedostatek rodinné nebo sociální podpory pro mé cíle.*

Doporučené digitální zdroje

Osobní SWOT analýza → Kennesaw State University

Osobní SWOT analýza: Co to je a jak ji provést? → EAE Business School

Jak pracovat na své osobní SWOT analýze (ebook) → Guillem Recolons