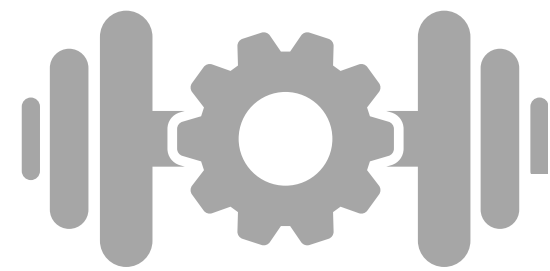


Uma ferramenta de autoexploração: análise SWOT

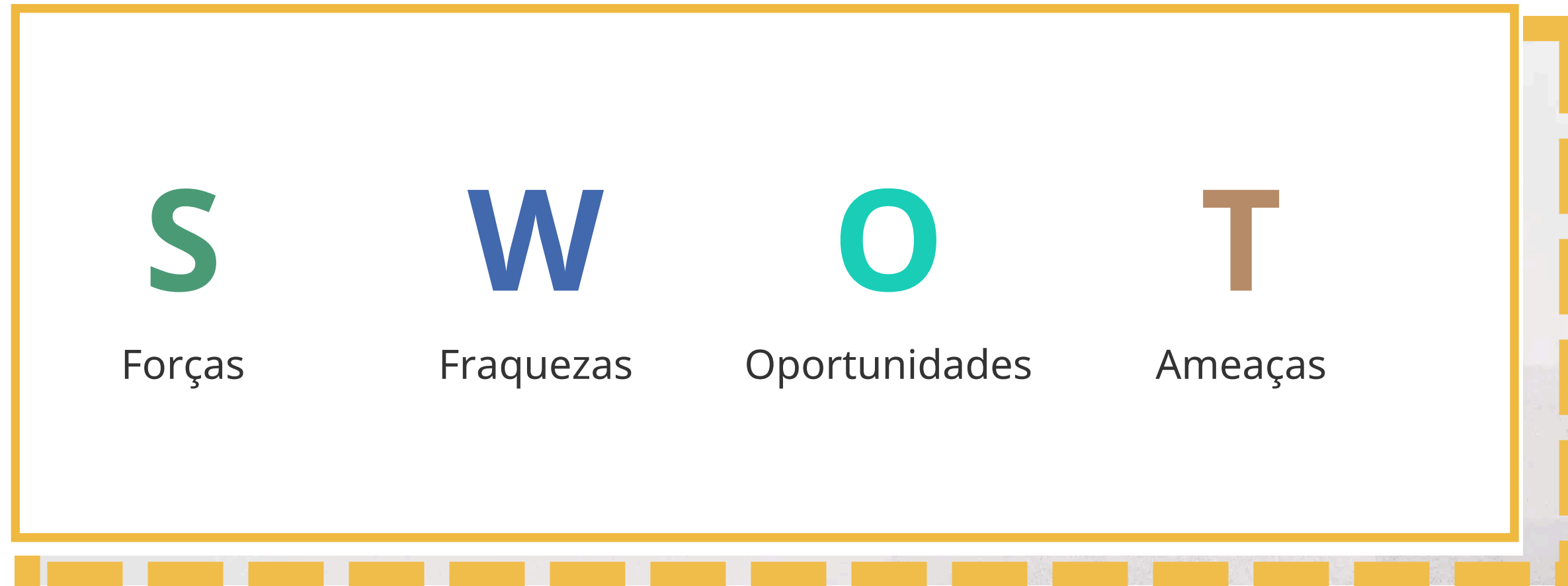




O QUE É A ANÁLISE SWOT?

A análise SWOT é uma ferramenta que permite identificar os pontos fortes e fracos, bem como as oportunidades e as ameaças que um negócio ou um projeto específico enfrenta. Embora seja muito comum em pequenas empresas, ONG, grandes empresas e outras organizações, também pode ser utilizada a nível pessoal ou em situações profissionais individuais.

O que significa SWOT?



PONTOS FORTES:

as tuas qualidades positivas, competências e talentos que te dão uma vantagem. Por exemplo, ser organizado, ter boas competências de comunicação ou ser especialista numa área específica.

PONTOS FRACOS:

as tuas áreas de melhoria ou aspetos que dificultam o teu sucesso. Por exemplo, a falta de experiência em determinadas áreas, a dificuldade em trabalhar sob pressão ou a timidez.

OPORTUNIDADES:

fatores externos positivos que podes aproveitar em teu benefício. Por exemplo, cursos de formação ou contactos que te podem ajudar a crescer.

AMEAÇAS:

fatores externos negativos que podem dificultar o teu progresso. Por exemplo, a concorrência, alterações no mercado de trabalho ou situações pessoais que te afetam.

PORQUE É ÚTIL?



Utilizar a análise SWOT como ferramenta de autoexploração pode ser muito útil para te conheceres melhor e tomares decisões mais conscientes sobre o teu próprio desenvolvimento pessoal ou profissional. Ao identificares os teus pontos fortes, podes potenciar aquilo que fazes bem; ao reconheceres os teus pontos fracos, podes trabalhar para melhorar. Permite-te também perceber que oportunidades podes aproveitar no teu contexto e que ameaças te podem travar, ajudando-te a planear com maior clareza os próximos passos.

A tua vez

- ' Divide uma folha (ou um documento Word) em quatro secções - podes orientar-te pelo exemplo do diapositivo seguinte.
- ' Em cada secção, escreve pelo menos três pontos.
- '

Reflete: como podes tirar o máximo partido dos teus pontos fortes e das oportunidades que tens ao teu alcance? E de que forma poderias melhorar os teus pontos fracos e reduzir o impacto das ameaças?

PONTOS FORTES

EXEMPLOS:

- Boa capacidade de comunicação.
- Facilidade em trabalhar em equipa.
- Elevada motivação para aprender coisas novas.
- Persistência perante os desafios.
- Criatividade para resolver problemas.

PONTOS FRACOS

EXEMPLOS:

- Dificuldade em gerir o tempo.
- Insegurança ao falar em público.
- Procrastinação frequente.
- Falta de experiência.
- Tendência para não expressar necessidades.

OPORTUNIDADES

EXEMPLOS:

- Acesso a programas de formação ou bolsas.
- Contactos ou redes de apoio (mentores, associações, etc.).
- Tempo disponível para me focar no meu desenvolvimento.
- Participação em projetos internacionais (voluntariado, intercâmbios, etc.).

AMEAÇAS

EXEMPLOS:

- Falta de oportunidades de emprego no meu contexto.
- Instabilidade económica ou pessoal.
- Alterações políticas ou sociais que afetam os meus planos.
- Falta de apoio familiar ou social para os meus objetivos.

Recursos digitais recomendados

The Personal SWOT Analysis → Kennesaw State University

Análisis DAFO personal: ¿qué es y cómo hacerlo? → EAE Business School

Cómo trabajar el DAFO Personal (ebook) → Guillem Recolons