

# SWOT-АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ

## ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

АСРР

АКАДЕМИЯ  
современной  
практической  
психологии

Курс: Практическая психология

Задание: Провести SWOT-анализ личности

### Что означает SWOT?

Аббревиатура SWOT образована от сокращения слов по заглавным буквам:

**S** (**strength**) - сильные стороны:

- Какие свойства “выделят” вас на фоне остальных? Это могут быть любые навыки, образование, связи и т.д.
- В каком деле у вас больше всего шансов достичь успеха?
- Какими достижениями вы можете похвастаться на данный момент?
- Какие черты характера отличают вас от остальных?

Если у вас возникли трудности с определением сильных сторон, то запишите абсолютно все свои положительные качества. Хотя бы несколько из них будут точно выделяющимися.

**W** (**weaknesses**) - слабые стороны:

- Какие задачи вам некомфортно выполнять?
- Какие ваши качества считают “слабым местом” окружающие?
- Есть ли у вас негативные привычки касающиеся работы? (опоздания, вспыльчивость, отсутствие стрессоустойчивости и т.д.).
- Есть ли у вас черты характера препятствующие к достижению цели?

Учитывайте не только свою точку зрения, но и окружающих.

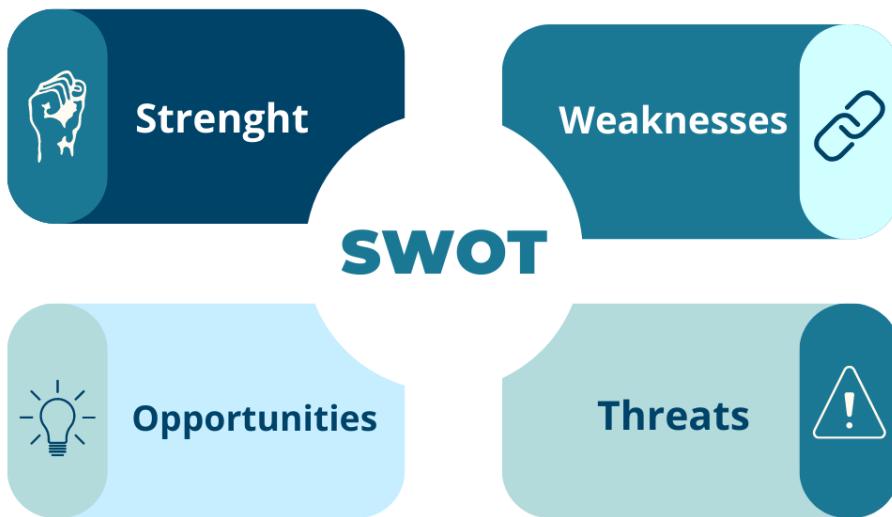
**O** (**opportunities**) - возможности:

- Какие возможности для вас открыты?

- Как вы можете превратить ваши сильные стороны в возможности?
- Какие тенденции и закономерности вы видите в мире, которые могут помочь вам в будущем?

## T (threats) - угрозы:

- Ответ на вопрос “Какие угрозы могут навредить вам?”
- Угрожают ли твои слабые стороны будущему?
- Какие трудности есть на твоей работе?
- Что я не в силах изменить?
- С какими трудностями я сталкиваюсь в повседневной жизни или на учебе?



### Зачем нужен SWOT анализ:

Существует множество одновременных процессов, которые комплексно влияют на личность. Они (эти воздействия) либо регулярны, либо одновременны, но сложны для восприятия. СВОТ-анализ себя помогает понять как общую картину, так и выделить отдельные мелкие моменты, которые требуют доработки.

SWOT анализ – это эффективный элемент для планирования развития личности. С его помощью можно определить свои сильные стороны, уязвимости, над которыми стоит поработать и внешние факторы, способствующие или препятствующие достижению цели. Метод относится к самоанализу. Личный СВОТ анализ человека помогает определить наиболее эффективный инструмент для решения задачи, а порой и раскрывает новые таланты, которые не видны на первый взгляд.

Пройти SWOT-анализ личности – это значит получить инструкции для развития себя, своего профессионализма, определить достоинства и недостатки, защитить тылы. Этот метод относится к самоанализу

## Провести SWOT анализ личности

**SWOT-анализ необходимо составить по определенной матрице (квадранту), по примеру выше.**

Теперь найдите хотя бы 30-40 минут и попробуйте составить SWOT-анализ своей личности.

1. Оцените сильные и слабые стороны (strength, weaknesses). Впишите их в соответствующие блоки.
2. Теперь сделайте то же самое с возможностями и угрозами (opportunities, threats).

Проработав все 4 блока, вы быстрее придете к своей цели и будете делать это уверенно с минимальным страхом и риском. Данный анализ позволяет взглянуть на себя с нового ракурса и сфокусироваться на важном.

АКАДЕМИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ



[institute.education](http://institute.education)



[academy.iar.org.ua](http://academy.iar.org.ua)