

SWOT-АНАЛІЗ ОСОБИСТОСТІ

АСРР
АКАДЕМИЯ
современной
практической
психологии

ПСИХОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ

Курс: Практична психологія

Завдання: Провести SWOT-аналіз особистості

Що означає SWOT?

Абревіатура SWOT утворена від скорочення слів за великими літерами:

S (strenght) - сильні сторони:

- Які властивості “виділять” вас на тлі інших? Це можуть бути будь-які навички, освіта, зв’язки тощо.
- В якій справі у вас найбільше шансів досягти успіху?
- Якими досягненнями ви можете похвалитися зараз?
- Які риси характеру відрізняють вас від інших?

Якщо у вас виникли труднощі з визначенням сильних сторін, запишіть абсолютно всі свої позитивні якості. Хоча б кілька з них точно виділяються.

W (weaknesses) - слабкі сторони:

- Які завдання вам некомфортно виконувати?
- Які ваші якості вважають “слабким місцем” оточуючі?
- Чи є у вас негативні звички, що стосуються роботи? (Запізнення, запальність, відсутність стресостійкості і т.д.).
- Чи є у вас риси характеру, що перешкоджають досягненню мети?

Враховуйте не лише свою точку зору, а й оточуючих.

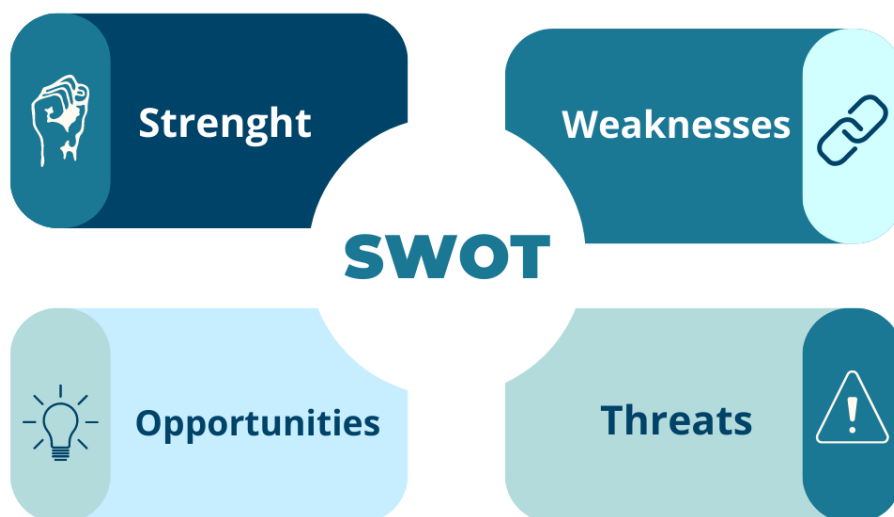
O (opportunities) - можливості:

- Які можливості для вас відкриті?
- Як ви можете перетворити ваші сильні сторони на можливості?

- Які тенденції та закономірності ви бачите у світі, які можуть допомогти вам у майбутньому?

T (threats) - загрози:

- Відповідь на запитання “Які погрози можуть зашкодити вам?”
- Чи загрожують твої слабкі сторони майбутньому?
- Які проблеми є на твоїй роботі?
- Що я не можу змінити?
- З якими труднощами я стикаюся у повсякденному житті чи навчанні?



Навіщо потрібний SWOT аналіз:

Існує безліч одночасних процесів, які комплексно впливають на особистість. Вони (ці дії) або регулярні, або одночасні, але складні для сприйняття. SWOT-аналіз себе допомагає зрозуміти як загальну картину, так і виділити окремі дрібні моменти, які вимагають доопрацювання.

SWOT аналіз – це ефективний елемент для планування розвитку особистості. З його допомогою можна визначити свої сильні сторони, уразливості, над якими варто попрацювати й зовнішні чинники, що сприяють чи перешкоджають досягненню мети. Метод відноситься до самоаналізу. Особистий SWOT-аналіз людини допомагає визначити найбільш ефективний інструмент для вирішення завдання, а часом і розкриває нові таланти, які не видно на перший погляд.

Пройти SWOT-аналіз особистості – це означає отримати інструкції для розвитку себе, свого професіоналізму, визначити переваги і недоліки, захистити тили. Цей метод

відноситься до самоаналізу.

Провести SWOT аналіз особистості

SWOT-аналіз необхідно скласти за певною матрицею (квадрантом), за прикладом вище.

Тепер знайдіть хоча б 30–40 хвилин і спробуйте скласти SWOT-аналіз своєї особистості:

1. Оцініть сильні та слабкі сторони (strenght, weaknesses). Впишіть їх у відповідні блоки.
2. Тепер зробіть те саме з можливостями та загрозами (opportunities, threats).

Пропрацювавши всі 4 блоки, ви швидше прийдете до своєї мети і робитимете це впевнено з мінімальним страхом та ризиком. Даний аналіз дозволяє поглянути на себе з нового ракурсу та сфокусуватись на важливому.

АКАДЕМІЯ СУЧАСНОЇ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ



institute.education



academy.iar.org.ua