**KARTA PRACY 5**

Analiza SWOT

(SWOT osobisty)

**Wskazówka dla trenera:**

Jest to zadanie do indywidualnego wykonania poza zajęciami kursowymi.

1. Przekaż każdemu uczestnikowi 2 arkusze do analizy SWOT OSOBISTY, wg wzorów podanych poniżej.
2. Przekaż uczestnikom komunikat, aby wypełnili arkusz przed kolejnymi zajęciami.
3. Na kolejnych zajęciach przeznacz po 3-5 minut na prezentację arkusza przez każdego uczestnika, który będzie chciał przedstawić swoją analizę SWOT lub wybrane jej elementy.
4. Poświęć 5-8 minut na podsumowanie.

**Wskazówki dodatkowe:**

* kontroluj czas,
* zapytaj uczestników o ich wnioski,
* podziękuj referującym.

|  |  |
| --- | --- |
| MOJE MOCNE STRONY | MOJE SŁABE STRONY |
| * Jakie mam osobiste kompetencje? * Co potrafię robić dobrze? * Jakie zalety widzą we mnie inni? * Jakie mam zawodowe kwalifikacje? * Co mnie wyróżnia od innych? * O co inni ludzie proszą mnie, gdy potrzebują pomocy? | * Jakie są moje wady? * Co sprawia mi trudność? * Czy któraś z moich cech przeszkadza mi w pracy? * Co mogę w sobie poprawić? * Z czym radzę sobie najgorzej? * Jakich zadań najczęściej unikam? |
| MOJE SZANSE | **MOJE ZAGROŻENIA** |
| * Jakie trendy obserwuję w obszarze mojej pracy, które dają szansę na zauważenie mnie, dzięki moim kompetencjom? * Jak mogę poprawić swoje mocne strony? * Czy mogę dokształcić się w jakimś kierunku? * Jak moja osobowość może wpłynąć  na moją pracę, styl życia czy relacje interpersonalne? * Czy mam jakieś możliwości zawodowe, które teraz stoją przede mną? | * Jakie sytuacje mogą stanowić dla mnie zagrożenie? * Jak technologia może wpłynąć na moją pracę? * Jak zmieniają się wymagania wobec pracowników w mojej firmie? * Kto lub co może stanowić dla mnie barierę, trudność? * Jakie cechy mogą stanowić problemy  w komunikacji w czasie pracy? |

Analiza SWOT (SWOT OSOBISTY)

|  |  |
| --- | --- |
| MOJE MOCNE STRONY | MOJE SŁABE STRONY |
|  |  |
| MOJE SZANSE | **MOJE ZAGROŻENIA** |
|  |  |