**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** |
|  |  |