



Aprimore Coaching

Desenvolvendo você para o vida, o trabalho e a carreira.

Instruções:

- 1- Desenhe um plano cartesiano, com duas linhas se cruzando ao centro ou imprima o modelo disponível;
- 2- Preencha-o da esquerda para a direita, de cima para baixo, com o máximo de informações que puder para obter maior clareza;
- 3- Observe que os pontos positivos estão à esquerda e os que precisam ser desenvolvidos à direita. E os fatores internos estão em cima e os externos embaixo. Dessa forma, após o preenchimento a sua matriz Swot estará organizada.
- 4- Por último, analise e avalie o que pode ser melhorado ou minimizado para o alcance dos seus objetivos.

Reflexões para ajudá-lo no preenchimento da técnica:

Strengths (Forças)

Quais são os seus pontos fortes, virtudes ou talentos?

Quais são os seus diferenciais? Em que você se destaca?

Weaknesses (Fraquezas)

Quais são os seus pontos a serem desenvolvidos?

Quais são as suas dificuldades?

Quais comportamentos ou atitudes te impedem de alcançar os seus objetivos?

Opportunities (Oportunidades)

Que oportunidades existem neste momento para você aproveitar e chegar mais perto dos seus objetivos?

É possível criar alguma oportunidade, caso ela não exista?

Threats (Ameaças)

Que ameaças existem que podem impedir você de atingir os seus objetivos?

O que te limita?



Aprimore Coaching

Desenvolvendo você para o vida, o trabalho e a carreira.

SWOT PESSOAL

Quais são seus pontos fortes e os pontos a serem melhorados?

STRENGTHS
(Forças Internas)

WEAKNESSES
(Fraquezas internas)

OPPORTUNITIES
(Oportunidades Externas)

THREATS
(Ameaças Externas)

1. O que você conclui desse quadro?
2. O que você pode melhorar ou desenvolver para aproveitar melhor as oportunidades e diminuir as possíveis ameaças?
3. Elabore um plano de ação e determine um prazo para conclusão das ações estabelecidas.