

## **SWOT PESSOAL**

A técnica SWOT foi criada na década de 60, na Universidade de Stanford (EUA). Sua criação é atribuída ao consultor de gestão de negócios norte-americano Albert Humphrey e uma das práticas clássicas da Administração, muito utilizada na esfera organizacional.

A sigla SWOT é representada pelas palavras em inglês: Strengths (Forças), Weakness (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Fraquezas).

No âmbito pessoal pode te auxiliar no caminho do autoconhecimento e também ser utilizada para o alcance de objetivos. Com esse método é possível acelerar decisões quando há dúvidas sobre o melhor caminho a seguir, enxergar mais opções e estabelecer prioridades.

A partir da análise SWOT você será capaz de definir seu plano de ações, focar nas suas forças para superar os desafios e minimizar as fraquezas. Faça-o de forma objetiva para ter clareza do cenário e assim poderá aproveitar as oportunidades e ultrapassar as ameaças que podem estar dificultando que você alcance seus objetivos.

**Boa sorte!**

**Bianca Andrade**

**Coach de desenvolvimento pessoal e profissional**

**[aprimorecoaching@gmail.com.br](mailto:aprimorecoaching@gmail.com.br)**