

<https://blog.ens.edu.br/analise-swot-pessoal/>

Análise SWOT pessoal: como ela contribui para a carreira

junho 30, 2020

A análise SWOT é um método empregado pelas empresas para identificar as necessidades de melhorias a partir de um panorama da realidade do negócio. No mesmo sentido, a análise SWOT pessoal busca contribuir com o avanço na carreira, podendo ser aplicada para alcançar vários objetivos da vida profissional.

Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats, tais palavras compõem a sigla em inglês SWOT e traduzidas para o nosso idioma, respectivamente, significam: Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças (FOFA). Um sistema que pode ser usado em inúmeros níveis de negócios e particularidades.

Você pode desenhar em um papel ou fazer em uma planilha no computador, o mais importante é ser realista e ter acesso a essas informações com facilidade. Com o tempo, provavelmente, você vai mudar algumas coisas e acrescentar outras. Enfim, esse é um método eficiente que contribui para o sucesso da sua carreira.

O que é análise SWOT?

Resumidamente, o mapeamento acontece com a distribuição dos fatores forças, fraquezas, oportunidades e ameaças em uma tabela com quatro quadrantes, em que:

- as forças e fraquezas são internas ao sujeito na sua relação com o mercado de trabalho;
- as oportunidades e ameaças são externas, ou seja, não dependem diretamente das ações da pessoa, mas dos acontecimentos, geralmente, fora do seu controle.

Nas empresas, esse é um método de planejamento estratégico em que os cenários para as tomadas de decisões são observados por meio da análise do ambiente interno e externo. Já a análise SWOT pessoal, como vimos, é uma maneira de verificar os seus pontos fortes e fracos em relação às oportunidades e ameaças do meio profissional e pessoal.

A matriz possibilita você enxergar do lado de fora a sua realidade, pois nela serão descritas tanto as suas habilidades e qualificações quanto a falta delas. Apesar de a ferramenta ter sido criada para a aplicação nas organizações, ela foi adaptada, trazendo resultados positivos para quem, entre outros objetivos, busca aplicá-la quando há dúvidas sobre qual caminho seguir.

Como funciona a análise SWOT pessoal?

A análise SWOT pessoal atua como uma autoavaliação em que você vai reconhecer as suas necessidades, levantando pontos importantes do seu perfil profissional, além de saber o que precisa melhorar e o que esperar da carreira.

A partir dessa ferramenta estratégica, você vai mapear as suas habilidades e descobrir o que ainda deve fazer para se adequar às oportunidades oferecidas pelo mercado. Ao mesmo tempo, vai compreender o que está ameaçando o seu avanço profissional. Vejamos como funciona cada quadrante!

Forças

As forças são as suas qualificações, como graduação e especialização, habilidades técnicas, como fluência em língua inglesa e facilidade com o uso de diferentes tecnologias, além das competências emocionais. Algumas perguntas podem ajudar você, são elas:

- Quais cursos me qualificam no mercado de trabalho?
- Qual o meu maior talento dentro da minha área de atuação?
- Como eu lido com as emoções?
- Quais os valores éticos regem minhas ações?
- O que me destaca entre as pessoas que fazem o mesmo trabalho que eu?

Fraquezas

As fraquezas podem prejudicar algumas oportunidades, por isso, elas devem ser levantadas com muita sinceridade. Se for necessário, pergunte para familiares e colegas de trabalho o que eles pensam, pois isso possibilita uma visão mais ampla do que precisa ser melhorado. Considere algumas perguntas, como:

- O que eu tenho feito para prejudicar minha ascensão?
- Como minhas ações têm sabotado meu crescimento?
- Por que eu não me sinto feliz diante de algumas situações?
- Eu realmente estou fazendo aquilo que gosto?
- Quantas vezes me vi motivado a continuar fazendo o que faço?

Oportunidades

As oportunidades são as chances reais de você conseguir aquilo que almeja. Porém, elas são fortemente influenciadas pelas ameaças, como veremos. Nesse sentido, tente encontrar todas as oportunidades relacionadas com a sua carreira atual, mas também considere possíveis mudanças. Vejamos algumas questões para ajudar:

- Tenho alguma chance de crescer no meu atual emprego?
- Como estará o mercado daqui 5 ou 10 anos?
- O meu perfil profissional está adequado às necessidades do mercado?
- Quais as chances de uma mudança de carreira acontecer em minha vida?
- Quais as oportunidades perto de mim no momento?

Ameaças

As ameaças podem ser a grande vilã da sua vida profissional e acadêmica, por isso, com a análise SWOT pessoal, é possível entendê-las e, a partir disso, gerar ideias para se sobressair. Muitas vezes, elas atrapalham em enxergar as oportunidades, e você acaba deixando passar chances de crescer pessoal e profissionalmente. Questione-se!

- Eu realmente tenho domínio daquilo que preciso para alcançar o sucesso?
- Qual a minha disposição para encarar desafios e mudanças?
- Quais as dificuldades enfrentei nos últimos meses? Financeira? Emocional?
- Como a minha personalidade tem afetado as minhas atitudes?

Como fazer a sua análise SWOT pessoal?

Para fazer a sua análise SWOT pessoal, essas perguntas podem servir de base, ou seja, não precisam ser necessariamente todas respondidas e novas questões devem ser consideradas para que a ferramenta traga resultados para sua vida.

Outra dica para aplicar as perguntas certas é o apoio do check-list denominado 5W2H, que consiste no mapeamento das atividades realizadas por uma empresa. No caso da análise pessoal, a aplicação também é viável, criando um guia para o preenchimento da SWOT. Oriente-se pelas perguntas:

1. What? — O que devo fazer para conquistar determinado objetivo?
2. Why? — Por que devo fazer isso?
3. Where? — Onde será feito?
4. When? — Quando será realizada tal meta?
5. Who? — Quem deve fazer e se responsabilizar pelas ações?
6. How? — Como tudo que tenho planejado será feito?
7. How much? — Quanto vai custar e o que preciso investir?

Esses são métodos importantes para a vida profissional, mas também podem ser uma ajuda no âmbito acadêmico. Como vimos, ela é útil para diferentes processos, desde o planejamento estratégico de uma grande empresa até a efetiva melhoria na carreira de uma pessoa.

Depois de anotar todas as suas forças, fraquezas, oportunidades e ameaças, reserve um tempo para refletir sobre as 4 etapas da sua análise SWOT pessoal. Coloque-as no papel, consultando sempre que precisar tomar uma decisão e atualizando-se ao longo da jornada.

Gostou deste conteúdo? Não deixe de compartilhá-lo nas suas redes sociais, assim seus amigos também ficam por dentro desse método eficiente para o crescimento profissional!