<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](https://blog.ens.edu.br/gestao-de-seguros/), 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](https://blog.ens.edu.br/graduacao-online-ou-presencial/) 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](https://blog.ens.edu.br/como-escolher-uma-faculdade/) 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!