Proiect cofinanţat din Fondul Social European prin Programul Operaţional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 - Educaţie şi competenţe

Obiectivul specific 6.13

Proiect POCU/626/6/13/130661

Titlu proiect: **”Stagii de PRACTICă performante pentru studenţii Universităţii Tehnice Gheorghe Asachi Iaşi – PRACTIC”**

Contract de finanţare OIRPOSDRU NE: 10538/22.09.2020

Cod SMIS: 130661

**Anexa 2**

**Date identificare student :**

**Nume/prenume :**

**Facultate :**

**An studiu :**

**ANALIZA SWOT PERSONALĂ**

**Etapa I : Identificarea celor patru factori**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puncte tari**  | **Puncte slabe**  |
| …… | ……. |
| **Oportunităţi** | **Ameninţări** |
| …… | …… |

**Etapa II : Identificarea strategiilor de optimizare a propriei persoane**

|  |
| --- |
| **Strategii SO: Cum poţi utiliza punctele tari pentru a profita de oportunităţi ?** |
| …… |
| **Strategii WO: Cum poţi atenua impactul punctelor slabe profitând de oportunităţi ?** |
| ……. |
| **Strategii ST: Cum poţi folosi punctele tari pentru a preveni ameninţările ?** |
| ……. |
| **Strategii WT: Cum poţi să atenuezi punctele slabe şi impactul ameninţărilor ?** |
| ……. |

**Ghid de completare a Analizei SWOT**

Denumirea tehnicii este formată din inițialele cuvintelor din limba engleză care arată componentele aceste analize:

* Strenghts (puncte tari, atuuri);
* Weaknesses (puncte slabe, defecte);
* Opportunities (oportunități, șanse);
* Threats (amenințări, riscuri).

Această tehnică permite analizarea unui număr mare de informații într-un timp scurt și te poate ajuta să ajungi la concluzii valoroase.

Punctele tari și punctele slabe sunt interne; ele țin de tine și le poți controla. Oportunitățile și amenințările sunt externe; ele țin de mediul extern și nu le poți controla.

*Cum realizezi o analiză SWOT?*

*Etapa I: identificarea celor 4 factori*

Notează în cele 4 cadrane punctele tale tari, punctele tale slabe, oportunitățile și amenințările existente privind profilul tău individual. Întrebările de mai jos te pot ajuta să completezi analiza ta.

*Puncte tari:* Ce știi să faci foarte bine? Ce poți face mai bine decât oricine altcineva?Care sunt avantajele tale?Care sunt aptitudinile și competențele tale?Ce apreciază cunoscuții tăi la tine?Care sunt calitățile tale?

Încearcă să fii cât mai obiectiv atunci când răspunzi la aceste întrebări, notând punctele tari pe care le ai cu adevărat și nu pe cele pe care ți-ai dori să le ai.

*Puncte slabe:* La ce nu te pricepi deloc?Care sunt lacunele tale informaționale?Ce ai putea îmbunătăți la tine (cunoștințe, abilități)?Care sunt activitățile pe care le eviți pentru că nu ai încredere în abilitatea ta de a le realiza?Ai  trăsături de personalitate care te-ar putea dezavantaja? Gândește-te la insuccesele tale. Ce anume le-a cauzat?Care sunt defectele tale? Ce puncte slabe spun cunoscuții tăi că ai?Care sunt obiceiurile tale negative? (de exemplu: nu ești punctual(ă), ești dezorganizat(ă), impulsiv(ă)).

Răspunde la aceste întrebări atât din perspectiva ta, cât și din cea a cunoscuților tăi. Încearcă să fii cât mai obiectiv(ă) și mai sincer(ă), chiar dacă este dificil. Este de preferat să te confrunți cu punctele tale slabe cât mai devreme posibil.

*Oportunități:* Care sunt oportunitățile pe care le ai pentru a te dezvolta ca personaă?Ce resurse poți accesa pentru a beneficia de noi oportunități (evenimente, cursuri, burse, organizații etc.)?

*Amenințări:* Cu ce obstacole te confrunți?Care sunt avantajele competitorilor tăi și pe care tu nu le ai?

*Etapa II: Identificarea strategiilor*

Încearcă să găsești cât mai multe  răspunsuri la întrebările de mai jos.

1. Strategii SO – cum poți utiliza punctele tari pentru a profita de oportunităţi?

Analizează, împreună, cadranul punctelor tari și pe cel al oportunităților. Cum te pot ajuta atuurile tale să profiți cât mai bine de oportunitățile identificate? Notează cât mai multe răspunsuri în fișa de lucru.

2.Strategii WO – cum poţi atenua impactul punctelor slabe profitând de oportunităţi?

Analizează cadranul punctelor slabe și pe cel al oportunităților. Te pot ajuta oportunitățile pe care le-ai descoperit să reduci impactul punctelor slabe sau chiar să le elimini? Încearca să găsești cât mai multe răspunsuri la această întrebare și notează-le în [fișa de lucru](http://www.pentrucariera.ro/wp-content/uploads/2013/11/Fisa-de-lucru-Analiza-SWOT.pdf).

3. Strategii ST – cum poţi folosi punctele tari pentru a preveni ameninţările?

Analizează, împreună, cadranul punctelor tari și pe cel al amenințărilor. Cum ai putea să previi amenințările din lista ta, folosindu-te de atuurile pe care le ai?. Notează cât mai multe răspunsuri în [fișă](http://www.pentrucariera.ro/wp-content/uploads/2013/11/Fisa-de-lucru-Analiza-SWOT.pdf).

4. Strategii WT – cum poţi atenua punctele slabe şi impactul ameninţărilor?

Dacă la întrebările de mai sus nu ai găsit suficiente strategii de acțiune bazate pe punctele tale tari și pe oportunitățile din mediul extern, atunci gândește-te ce acțiuni poți realiza pentru a preveni sau pentru a elimina defectele tale și amenințările pe care le-ai putea întâmpina. Acest tip de strategii sunt cele mai puțin eficiente.

*Etapa III:* Dacă ai realizat în mod corect cele două etape prezentate mai sus, atunci analiza SWOT ar trebui să îți indice destul de clar ce poți faci în perioada imediat următoare.

*Elemente cheie:*Tehnica SWOT este o modalitate eficientă de analiză a punctelor tale tari și a punctelor tale slabe, precum și a oportunităților și a amenințărilor pe care le-ai întâmpina atunci când îți stabilești un proiect de viitor. Acest lucru te ajută să alegi cele mai eficiente strategii de acțiune, pentru a implementa cu succes schimbarea în viața ta personală sau profesională.