



COMO PREENCHER SUA MATRIZ SWOT

A matriz SWOT, tradicionalmente utilizada no campo do Planejamento Estratégico e da gestão, pode ser uma interessante ferramenta para a reflexão e o desenvolvimento individual. Isso porque, Forças (Strengths), Fraquezas (Weaknesses), Oportunidades (Opportunities) e Ameaças (Threats) existem no mundo organizacional, mas também no cotidiano pessoal e profissional de cada um de nós.

As forças e fraquezas compõem os fatores internos, aquilo que temos em nós como nosso conjunto de características pessoais e competências, que podem nos levar a melhores desempenhos, mas também nos atrapalhar a alcançar nossos objetivos.

Liste no quadro de Forças, todas os seus conhecimentos, habilidades e atitudes que o diferenciam dos demais, aquelas das quais você se orgulha de possuir e compartilhar com o mundo.



Para isso, aproveite os resultados dos questionários que respondeu e também faça uma reflexão adicional se há algo mais a acrescentar – como aqueles elogios que sempre recebe de amigos e professores, por exemplo, ou aquelas soluções diferenciadas que você apresenta e que resolvem vários dilemas.

Já no quadro de Fraquezas, olhe para dentro de si com sinceridade e moderada autocrítica – não seja muito rigoroso consigo mesmo – e liste aquelas características que ainda precisa desenvolver, habilidades que ainda possui em níveis iniciais.

Podem ser conhecimentos técnicos – como apreender outro idioma, por exemplo – mas também competências comportamentais – como paciência, resiliência, adaptabilidade. Utilize as informações dos instrumentos de perfil para ajudar nesta reflexão e lembre-se das dificuldades profissionais e pessoais que já enfrentou e o que lhe faltou para lidar com aquelas situações.



Quanto às Oportunidades e Ameaças, estamos falando aqui de fatores externos, ou seja, da relação de suas forças e fraquezas com o ambiente com o qual você se relaciona.

Para preencher o campo das Oportunidades, pense no ambiente externo a você – casa, escola, mercado de trabalho – e como suas forças podem te diferenciar dos demais e se materializar em oportunidades – pessoais e profissionais.



Lembre-se de ser sincero consigo mesmo, com uma boa dose de reflexão e autocrítica, mas sem exagero! Não se exija demais, nem se coloque em um patamar muito baixo.

Já as Ameaças, são o outro lado desta relação. São suas fraquezas, te impedindo de concretizar alguns projetos ou te limitando em termos de possibilidades. Também podem estar no campo pessoal ou profissional, sempre no ambiente externo a você e nas relações com as pessoas à sua volta.



Acredite nas suas potencialidades e lembre-se que sempre poderá aprender coisas novas, melhorar e investir na pessoa e no profissional que deseja ser. O primeiro passo para este movimento é a tomada de consciência.