



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013CNDIPT  
OIPOSDRU

### Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

**Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”**

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

## Analiza SWOT

Analiza personală SWOT este un instrument de reflecție asupra ta și a vieții tale în acest moment. Utilitatea acestei analize constă în faptul că te ajută să identifici aspectele care trebuiesc îmbunătățite, și cel mai important, îți permite să identifici punctele tale tari pe care le poți valorifica pentru a profita de oportunități și de a contracara orice amenințări externe care pot apărea în dezvoltarea ta.

### Acronimul (SWOT)

- S reprezintă Punctele Tari (Strengths),
- W se referă la Punctele Slabe (Weaknesses),
- reprezintă Oportunitățile (Opportunities), și
- T definește Amenințările (Threats) cu care te confrunți.

- **Punctele tari.** Punctele tari ale unei persoane formează o parte înnăscută a personalității sale, atributele sale, tangibile și intangibile, interne care sunt sub controlul direct al persoanei. Punctele tari sunt caracteristici individuale, care sunt cunoscute sub denumirea de competențe personale și calități interne, tot ce este asociat cu succesul în viață și evoluția pozitivă. Sunt aspecte pozitive interne care sunt sub control pe care le poți valorifica în planificarea personală.

- **Punctele slabe.** Punctele slabe sunt aplicări mai puțin reușite a unei competențe sau neexploatare unui factor care ți-ar putea aduce competitivitate individuală. Punctele slabe sunt elementele negative interne pe care le poți controla și asupra cărora poți acționa pentru a îmbunătăți caracteristicile negative personale. Ele sunt cele care te împiedică să obții performanțele dorite. Punctele slabe pot include: lipsa de experiență, acces la resurse limitat, abilități limitate, etc. Ia în considerare punctele tale slabe și modul în care crezi că ești văzut/ă de ceilalți. Este important să adaugi în listă orice aspecte sau domenii ale vieții tale despre care simți că te-ar împiedica să progresezi. Fii foarte onest, nu ezita să enumeri toate lucrurile negative. Deși nu este întotdeauna confortabil, este indicat să te concentrezi pe părțile negative ceea ce te va determina să lucrezi la ameliorarea acestora.

- **Oportunități.** Acestea sunt condiții pozitive externe de care poți să profiți. Oportunitățile sunt de obicei externe și sunt corelate cu schimbările/evoluțiile tehnologice, persoane care pot influența deciziile, schimbări sau situații care te pot sprijini în atingerea aspirațiilor. Acestea sunt condiții externe pozitive pe care nu le controlezi dar pe baza cărora poți să îți planifici să le folosești în dezvoltarea ta.

- **Amenințări.** Amenințările sunt de asemenea influențe externe care pot să stea în calea succesului tău, pot avea un impact negativ și pot să îți reducă competiți



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

**Investește în oameni!**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

**Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”**

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

**Întrebări suport în realizarea analizei SWOT***Răspunde cinstit la următoarele întrebări, scriind răspunsurile în cadranele aferente.***Puncte tari**

- Care sunt abilitățile, deprinderile tale?
- Deții cunoștințe de specialitate?
- Care sunt resursele pe care le deții și care susțin aceste puncte tari?
- Cărei persoane poți să-i ceri sfatul, ajutorul sau susținere?
- Care sunt lucrurile care funcționează bine?
- Care sunt caracteristicile tale comportamentale care reprezintă puncte tari în acest context?

**Puncte slabe**

- Care îți sunt limitele?
- Ce deprinderi /abilități îți sunt necesare dar nu le deții?
- Care sunt resursele (bani, timp sau ajutor) de care ai nevoie și care îți lipsesc?
- Ce anume nu funcționează în momentul de față?
- Care sunt caracteristicile tale comportamentale care reprezintă o slăbiciune în acest context?

**Oportunități**

- Care sunt oportunitățile de luat în considerare?
- Cum poți să utilizezi punctele tale tari pentru a utiliza oportunitățile?
- Ai anumite puncte slabe care ar putea să te impiedice să utilizezi aceste oportunități?
- Care este schimbarea majoră din viața ta de care ai nevoie pentru a o îmbunătăți?
- Există instrumente speciale care ar fi de ajutor pe care le deții sau le poți crea ?

**Amenințări**

- Care sunt amenințările (modificări ale venitului, evenimente, etc) care ar putea să te afecteze negativ? Cum și în ce măsură te-ar afecta?
- Te confrunți cu anumite riscuri dacă vei continua pe cale actuală? Care sunt acestea- enumeră-le pe toate. Ce s-ar întâmpla dacă aceste riscuri ar avea loc?
- Care sunt obstacolele sau blocajele din calea ta?
- În ce măsură punctele tale slabe influențează creșterea nivelului amenințărilor sau a impactului?
- Care sunt punctele tale tari care te-ar putea ajuta să reduci din amenințările identificate?



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU

### Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

**Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”**

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

## Fișa de lucru Analiza SWOT

**Puncte tari**

**Puncte slabe**

**Amenințări**

**oportunități**