

# ЛИЧЕН SWOT АНАЛИЗ

---

## ВЪВЕДЕНИЕ

Какво означава SWOT анализ?

- Силни страни /Strengths/
- Слаби страни /Weaknesses/
- Възможности /Opportunities/
- Заплахи /Threats/

Анализирайки себе си и своите цели с помощта на тези четири елемента, преминавате на следващ етап от развитието си като личност и професионалист. Може би вече познавате добре силните и слабите страни от характера ви, но едва ли сте идентифицирали потенциалните възможности и заплахи, които стоят пред вас.

Тук ще разгледаме обстойно най-важните точки от съставянето на личен SWOT анализ. Ще се запознаете с инструментите, от които се нуждаете, за да придобиете бърз и точен поглед върху ситуацията, в която сте попаднали в момента, и ще можете да развиете стратегия за изпълнение на професионалните си и лични цели.

## В ТОЗИ УРОК ЩЕ:

- определите кое е това нещо, което ви отличава от тълпата;
- познаете възможностите пред вас и да се възползвате от тях;
- идентифицирате заплахите;
- да минимизирате влиянието на слабите ви страни.

*Използвайте SWOT анализа като отправна точка за успешна кариера и личен живот. **Да започваме!***

## КАКВО Е SWOT?

SWOT анализът е класически инструмент, който организациите използват, за да анализират своята стратегическа позиция. Той насърчава компаниите да разгледат външните и вътрешните фактори, влияещи върху ефективността на бизнеса, за да идентифицират най-добрите си шансове за успех (силни страни и възможности) и това, с което трябва да внимават по пътя (слаби страни и заплахи).

Чрез използването на този инструмент, вие се самоподготвяте за постигане на целите си и за отстраняване на слабите страни, които биха могли да ви изиграят много лоша шега. Този инструмент идентифицира и възможностите, останали скрити от вас.



## СИЛНИ СТРАНИ

Повечето от нас добре познават своите силни страни, но с неохота ги споделят с останалия свят. Например, ако един колега отбележи, че бързо схващате новите идеи, вие по-скоро ще отговорите: "Благодаря, но не е точно така, по-скоро ти обясни идеята добре".

Когато попълвате квадранта **СИЛНИ СТРАНИ** от вашия SWOT анализ, задайте си следните въпроси:

- В какво наистина съм добър?
- За кои мои умения другите хора ме поздравяват?
- Какво ме отличава от останалите?

Не забравяйте, че силните ви страни са вътрешни фактори, които са изцяло под ваш контрол.

### Помислете си за неща като:

- Образование / знания
- Опит.
- Компетенции / умения / способности
- Интереси
- личностни черти
- ресурси, които имате достъп и т.н.

### Задача:

Помислете и запишете вашите силни страни в посочената секция във вашия SWOT анализ.

### **Съвет 1:**

*Не се притеснявайте.... Сега е моментът да похвалите себе си, без никой да ви чуе.*

### **Съвет 2:**

*Не се ограничавайте само със силните страни, които прилагате в сегашната си работа. Запишете всички, дори и онези, които в момента не използвате. Обърнете по-голямо внимание на онези ваши черти, които ви отличават от колегите ви.*

### **Съвет 3:**

*След като сте записали силните си страни, попитайте хората от вашия личен и професионален кръг за тяхното мнение. Може би ще откриете забележителни разминавания.*

### **Силни страни:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

## СЛАБИ СТРАНИ

Всеки от нас си има своите слабости и обикновено се стараем да ги скрием дълбоко. Но това ли е правилният подход? Те могат да ви възпрат от постигане на целите, но вие притежавате вътрешна сила да работите върху тях, за да контролирате и подобрите ситуацията.

Въпреки това, ако се опитате да омаловажите слабите си страни, рискувате да си поставите нереалистични цели и накрая да останете разочаровани от себе си.

След като веднъж познаете добре слабостите си, можете да работите, за да ги изкорените или да ги управлявате ефективно. Така ще предпазите себе си от попадане в ситуации, в които можете да се окажете губещи.

**Помислете върху следните точки, докато попълвате секцията**  
**СЛАБИ СТРАНИ** от вашия SWOT анализ:

- Липсва ли ви нещо, което другите притежават? Какво?
- Какво можете да направите по-добре?
- За какво получавате критика ?
- Имате ли някакви изградени навици или характеристики, които ви пречат на работното място или у дома?
- Какво останалите хора виждат за слабостите си?

### Задача:

Помислете за вашите слаби страни и ги запишете в съответната графа от Вашия SWOT анализ.

### **Съвет 1:**

*Къде се чувствате най- уязвим? Има ли области в живота ви, в които бихте се изложили изцяло на негативно влияние, ако нещо се обърка?*

### **Съвет 2:**

*Допитването до хората около нас за слабите ни страни е изключително важно тук, защото по принцип сме склонни да омаловажаваме слабостите си.*

### **Слаби страни:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

## ВЪЗМОЖНОСТИ

Възможност е външно или вътрешно събитие, тенденция или промяна, от която се надявате да се възползват в бъдеще. Помислете над следните въпроси, за да идентифицирате своите възможности в професионален или личен план:

- Как можете да трансформирате вашите силни във възможности?
- Как можете да си създадете възможности чрез засилване на силните ви страни?
- Как можете да си създадете възможности чрез управление или премахване на слабите си страни?
- По какъв начин вашата организация може да предостави възможности за вас?
- Какви промени можете да предизвикате във вашия личен живот, за да си осигурите възможност?
- Работи ли по всички цели, които ще предоставят възможности за развитие?

### Задача:

Помислете за възможностите, които стоят пред вас и ги запишете в съответната графа от вашия личен SWOT анализ.

### Възможности:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

## ЗАПЛАХИ

Заплахите притежават пълния потенциал да застрашат успеха ви. Понякога не сте в състояние да ги контролирате директно, но в други случаи можете да ги управлявате или направо да ги неутрализирате, така че да не ви окажат негативно въздействие ..... стига да знаем за тях предварително.

Ключът към попълването на графа "Заплахи" от вашия SWOT анализ е да разграничите заплахите, пред които сте изправени, от тези, които съществуват само в мислите ви и имат минимални възможности за реализация.

Заплахите могат да идват от много страни, така че се вгледате внимателно в това, което се надявате да постигнете, и отбележете всичко, което може да се обърка, за да сте подготвени.

Не забравяйте, че заплахата е опасност, само ако не се справите с нея.

### Задайте си следните въпроси:

- Кой са пречките, пред които сте изправени?
- Вашите колеги правят ли неща, които вие все още не сте започнали?
- Дали някоя от вашите слабости са достатъчно значими, за да застрашат цялостния ви успех?



### Задача:

Помислете за заплахите, пред които сте изправени и ги запишете в съответната графа от вашия SWOT анализ

### Заплахи:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

## ДЕЙСТВАЙТЕ

Сега, след като завършихте личния си SWOT анализ, последната стъпка е да определите и предприемете съответните действия за създаване за възможности и намаляване на заплахите.

### Задача:

Отделете си около 10 минути, за да помислите и поработите върху възможностите, които сте идентифицирали. В таблица като тази отдолу изброете вашите интересни възможности в графата "Възможни проекти" и добавете различни проекти, които биха намалили заплахите, пред които сте изправени.

След това запише първите малки, едночасови дейности, необходими за проучването на всеки проект в колоната "Първите действия"

| Възможни проекти | Първи действия |
|------------------|----------------|
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |
|                  |                |

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Използването на инструмент като личния SWOT анализ е страхотна възможност за себеразвитие и постигане на по-високи цели в професионален план. Чрез него виждате ясно, кои са вашите силни страни и идентифицирате недостатъци си. По този начин успявате да реагирате адекватно на всяка ситуация.

Анализът ви показва влиянията във вашата външна среда, които могат да помогнат или да ви навредят. Чрез него усвоявате инструменти, с които можете да маркирате и постигате по-високи цели както в професионалния, така и в личния живот.