



## SWOT-аналіз особистості

Якщо ця вправа вам здається надто легкою, тоді зробіть SWOT-аналіз своєї особистості. SWOT-аналіз дозволяє бачити не тільки свої + та -, але і можливості які виникають та ймовірні загрози.



**Наразі говорять про те що кандидати/ки та працівники/ці мають розвивати не тільки свої професійні знання і вміння, а і компетенції “м’якої” групи.**

На зображенні ви можете побачити, які компетенції необхідні в сучасному світі (за версією опитування, що було проведено на всесвітньому економічному форумі в Давосі).

Отже, багато компетенцій з так званої, “комунікаційної” групи та взаємодії з людьми. Тому зробивши попередній аналіз і порівнявши ваші сторони із визначеними компетенціями, ви легко зможете зробити свій особистий план розвитку та визначити шляхи його реалізації.

## ПЛАН ОСОБИСТОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

Лектор розповідає про свій розвиток.

Як мінуси свої перетворити на плюси – план свого професійного розвитку...

Обговорення почутого. Структурування почутої інформації.

## ЩО ТАКЕ SWOT АНАЛІЗ І НАВІЩО ВІН ПОТРІБЕН

Для початку, розшифруємо аббревіатуру SWOT. Складається вона з чотирьох слів: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, що в перекладі на українську звучить як: Сильні сторони, Слабкі сторони, Можливості і Загрози. Як ми вже говорили, термін спочатку взятий зі сфери економіки, але при цьому всі перераховані слова відмінно підходять до визначення характеристик людини. SWOT-аналіз — це підхід до планування, заснований на виявленні внутрішніх і зовнішніх факторів об'єкта. Провівши такий аналіз, можна визначити:

**Свої сильні сторони, які допоможуть у досягненні мети.** Це можуть бути будь-які якості, знання чи вміння, що дають вам перевагу;

**Слабкі сторони і вразливості.** Людина не може бути спеціалістом в усьому. Тому, для виконання плану, можливо, потрібно звернутися до сторонніх ресурсів, окремих людей;

**Зовнішні обставини.** Найчастіше їх можна змінити, але це не означає, що ними не можна скористатися;

**Зовнішні загрози.** Якщо уникнути їх неможливо, то потрібно хоча б підготуватися. Для цього і потрібен аналіз SWOT.

З урахуванням перерахованих вище моментів, можна скласти оптимальний план завдань.

**Докладний розбір складових SWOT** Для того, щоб вичавити максимум з цього методу, потрібно розуміти, що саме має на увазі під собою кожен з чотирьох сегментів. Для наочності ми склали список ключових питань.

## Сильні сторони (Strengths)

- Які властивості виділяють вас на тлі інших? Це можуть бути будь-які навички, освіта, зв'язок;
- У якій справі у вас найбільше шансів досягти успіху?
- Які ресурси є в наявності і які можуть бути отримані при потребі?
- Яка якість є вашою сильною стороною на думку оточуючих?
- Якими досягненнями ви можете похвалитися на даний момент?
- Чим відрізняється ваша система цінностей від такої у оточуючих?

Як ви могли помітити, в списку є питання, пов'язані з оточенням. Вся справа в тому, що, самотійно оцінюючи себе, дуже важко дотримуватися об'єктивності. Тому допомога друзів або колег буде вельми доречною. Якщо у вас виникли труднощі з визначенням сильних сторін, то запишіть абсолютно всі свої позитивні якості. Хоча б кілька з них точно будуть виділятися.

### **Слабкі сторони (Weaknesses)**

- Які завдання вам некомфортно виконувати?
- Які ваші якості люди вважають слабким місцем?
- Ви впевнені в корисності своєї освіти і отриманих навичок? Безпосередньо в розрізі досягнення мети, а не в загальному;
- Чи є у вас негативні звички, що стосуються роботи? (Запізнення, запальність, відсутність стресостійкості і т.д.);
- Чи є у вас такі особливості характеру, що блокують рух до мети?

Важливо, що враховувати потрібно не тільки свою точку зору. Звичайно, почути про свої недоліки від друзів або колег - досвід не найприємніший. Але в такому випадку, ви точно будете знати, над чим працювати. Якщо ж вам вказали на слабкість, якої у вас насправді немає, то це привід замислитись, чому людина побачила її у ваших діях.

### **Можливості (Opportunities)**

- В якому стані зараз перебуває сфера вашої діяльності? Яку перевагу це являє для вас?
- Які інноваційні технології можуть пришвидшити досягнення мети?
- Чи є у вас стратегічні контакти з іншими представниками галузі?
- Які зміни і закономірності спостерігаються в індустрії і країні в цілому? Як це зможе допомогти вам?
- Які помилки ви можете виділити з невдалого досвіду інших людей, які працюють в цій сфері?

Якщо у вас достатній рівень освіти, але не вистачає якихось навичок, то є два варіанти. Перший полягає в пошуку людей, у яких він є, а також нетворкінгу (формування зв'язків). Другий шлях – особисте освоєння, наприклад, можна записатися на курси з вивчення іноземної мови.

### **Загрози (Threats)**

- З якими труднощами ви стикаєтесь при виконанні робочих обов'язків?
- Чи є у вас прямі конкуренти? (Наприклад, за підвищення);
- Чи можуть ваші слабкі сторони застопорити рух до мети?

**Висновки: аналіз SWOT — це ефективний інструмент для планування розвитку особистості. За його допомогою можна визначити свої сильні сторони, вразливості, над якими варто працювати і зовнішні чинники, що сприяють або перешкоджають досягненню мети. Метод відноситься до категорії самоаналізу, але для об'єктивності оцінювання з деяких питань бажано прислухатися до думки свого оточення.**

Обговорення почутого.

---

Вправа 1. Проходження тесту до відеолекції «Як недоліки перетворити на свої переваги?»

Вправа 2. Самоаналіз. (Методика проведення вправ описана в практичній частині)

---

### **ПОСТАНОВКА ПРАВИЛЬНИХ ЦІЛЕЙ**

Перегляд частини відеолекції 1. «Як недоліки перетворити на свої переваги?» від В'ячеслава Татарчука – керівника Департаменту розвитку та управління талантами НЕТ «Укренерго» (11:40-16:45 – 5 хвилин 05 секунд)

**Всі завдання керівника мають виконуватись в першу чергу і якнайшвидше**

Для розвитку в компанії необхідно дотримуватись двох правил:

**Правило 1.** Всі завдання керівника мають виконуватись в першу чергу – від керівника залежить ваш розвиток.

*Правило 2. Вміло ставте та досягайте своїх цілей. Ваш розвиток залежить від вас, якщо ви вміло ставите свої цілі.*

*Пам'ятайте, від вашої ефективності залежить ваш успіх, тому ставте собі чіткі і правильні цілі. Сподіваюсь, ця підказка щодо постановки цілей вам допоможе.*



Обговорення почутого (інформація на слайдах)

### III. Практична частина (20 хвилин)

Зауважимо, що практична частина може інтегруватися у виклад матеріалу.

Вправи для розвитку критичного мислення та комунікації. Робота в парах або персонально.

Вправа 1. Проходження тесту до відеолекції «Як недоліки перетворити на свої переваги?» (додаток 2). Тестування можна проводити з метою оцінювання як коротку міні-контрольну або з наступним самоаналізом як форму актуалізації знань.

Вправа 2. Самоаналіз. Визначення власних слабких та сильних сторін (або повного аналізу) Визначення своїх плюсів та мінусів. Пропишіть свої плюси та мінуси на аркуші паперу А4 (за методикою у відео). Скористайтесь частково додатком 4. Проведення SWOT-аналізу своєї особистості (додаток 3).

Вправа 3. Постановка своєї мети по SMART-методиці.

Завдання слухачам/слухачкам: *Подумайте та поставте собі ціль на найближчий час, яка б відповідала наступним SMART-критеріям: конкретна, вимірювана (вимірювана), досяжна, актуальна, обмежена в часі.*

Заслуховування відповідей, обговорення.

*Молодці! Занотуйте та запам'ятайте ваші цілі, адже детальніше аналіз поставлених цілей ми розглянемо на наступних заняттях.*

На розсуд викладача/викладачки вправи можна проводити індивідуально або в малих групах. Додаткові інструкції щодо виконання вправ для слухачів/слухачок курсу подані в додатках та у відеолекції. Після проведення практичних вправ варто провести їх обговорення та міні-презентації результатів виконання.

### IV. Підведення підсумків. Домашнє завдання (5 хвилин)

Рефлексія. Запитання до аудиторії:

*Що основного для себе ви дізнались на занятті?*

*Наскільки важливо проводити самоаналіз?*

*Які цілі ви перед собою ставите і чи правильні вони?*

**Ключове питання «Який ваш професійний портрет?»**

Обговорення відповідей...

*Аналізуйте себе, розвивайтесь, плануйте професійний розвиток, ставте перед собою SMART-цілі та досягайте їх!*

**Домашнє завдання:** Повторення опрацьованого матеріалу.

Перегляд відеолекції «Лекція 1 – Як недоліки перетворити на свої переваги?» [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=558&v=FT\\_ASq9z998&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=558&v=FT_ASq9z998&feature=emb_logo)

Доопрацювання практичних вправ.

Заповнити Картку здібностей та план розвитку навичок (додаток 4)

**Роздатковий матеріал:**

- Презентація до заняття
- Тест «Як недоліки перетворити на свої переваги?»
- Матриця SWOT-аналізу

**Використані джерела інформації:**

[https://impactorium.org/uk/lessons/lekcija-1-yak-nedoliki-peretvoriti-na-svi/](https://impactorium.org/uk/lessons/lekcija-1-yak-nedoliki-peretvoriti-na-svi) «Лекція 1 – Як недоліки перетворити на свої переваги?»

<https://blog.agrokebety.com/swot-analiz-osobystosti> «SWOT аналіз особистості: що це, для чого потрібен і як його правильно робити»

Додаток 2 до Заняття 1.3

(продовження додатку на наступній сторінці)

**КЛЮЧ ДО ТЕСТУ «ЯК НЕДОЛІКИ ПЕРЕТВОРИТИ НА СВОЇ ПЕРЕВАГИ?»**

№ запитання/ варіанти відповіді	1	2	3	4	5
А			<b>А</b>	<b>А</b>	
Б		<b>Б</b>			<b>Б</b>
В	<b>В</b>				
Г					

## ТЕСТ «ЯК НЕДОЛІКИ ПЕРЕТВОРИТИ НА СВОЇ ПЕРЕВАГИ?»

*УМОВИ: Оберіть одну або декілька правильних відповідей.*

### **1. Що таке SWOT-аналіз?**

- A.** методика у менеджменті, що допомагає повністю структурувати етапи проєкту;
- Б.** аналітичний збірник інформації про найкращі методики самооцінки;
- В.** інструмент для оцінки сильних сторін, зон розвитку, можливостей та загроз.

### **2. Чи варто робити оцінку себе, якщо ви вже працюєте?**

- A.** ні, це не на часі, краще зосередитись на роботі;
- Б.** так, це може допомогти зрозуміти, як розвиватися і всередині компанії;
- В.** ні, оцінку себе роблять лише при пошуках роботи.

### **3. Ключову роль у професійному розвитку найбільше відіграє:**

- A.** зусилля, докладені особистістю;
- Б.** умови, які створює роботодавець;
- В.** підтримка батьків, оточення;
- Г.** вроджені здібності та таланти.

### **4. Які компетенції спікер вважає ключовими для роботи у XXI ст.?**

- A.** вміння спілкуватись та взаємодіяти з іншими;
- Б.** цифрова грамотність, вміння аналізувати інформацію;
- В.** знання іноземних мов.

### **5. Що потрібно для того, щоб професійно зростати в компанії?**

- A.** якомога більше працювати, брати додаткові завдання;
- Б.** мати план особистісного розвитку та впроваджувати його;
- В.** просити про підвищення та збільшення рівня заробітної плати.

## МАТРИЦЯ SWOT-АНАЛІЗУ

### Приклад SWOT-аналізу з реального життя

#### СИЛЬНІ СТОРОНИ

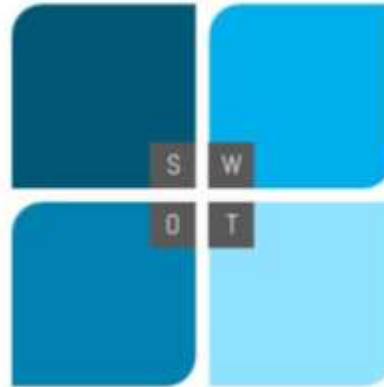
Наші співробітники обізнані не тільки в корпоративній, але і у будівельній інженерній сфері й досвід унікальний на ринку.

Триє працівників швидко адаптуються та навчаються новому.

#### МОЖЛИВОСТІ

Більшість комерційних угод із будівництва потребують наявності спеціаліста з медіації. На ринку грає сотні медіаторів, але лише кілька з них мають відповідний досвід.

У випадку менш значимих спорів медіатори зазвичай грають не в команді, а самостійно. Наша компанія може запропонувати цілу групу, яка буде займати нейтральну сторону й об'єктивно оцінювати



#### СЛАБКІ СТОРОНИ

Жоден із працівників не має реального досвіду і не проходив навчання з медіації (посередництва в спорі).

Один співробітник приймає участь у медіації, але як нейтральний учасник.

#### ЗАГРОЗИ

Будь-хто може стати медіатором, тож інші юридичні компанії так можуть пропонувати цю послугу.

Потенційні клієнти здебільшого негативно ставляться до медіаторів: вони вважають, що ті не розуміють або не переймаються їхніми проблемами й не постачають їх вирішувати.

## Особистий SWOT-аналіз

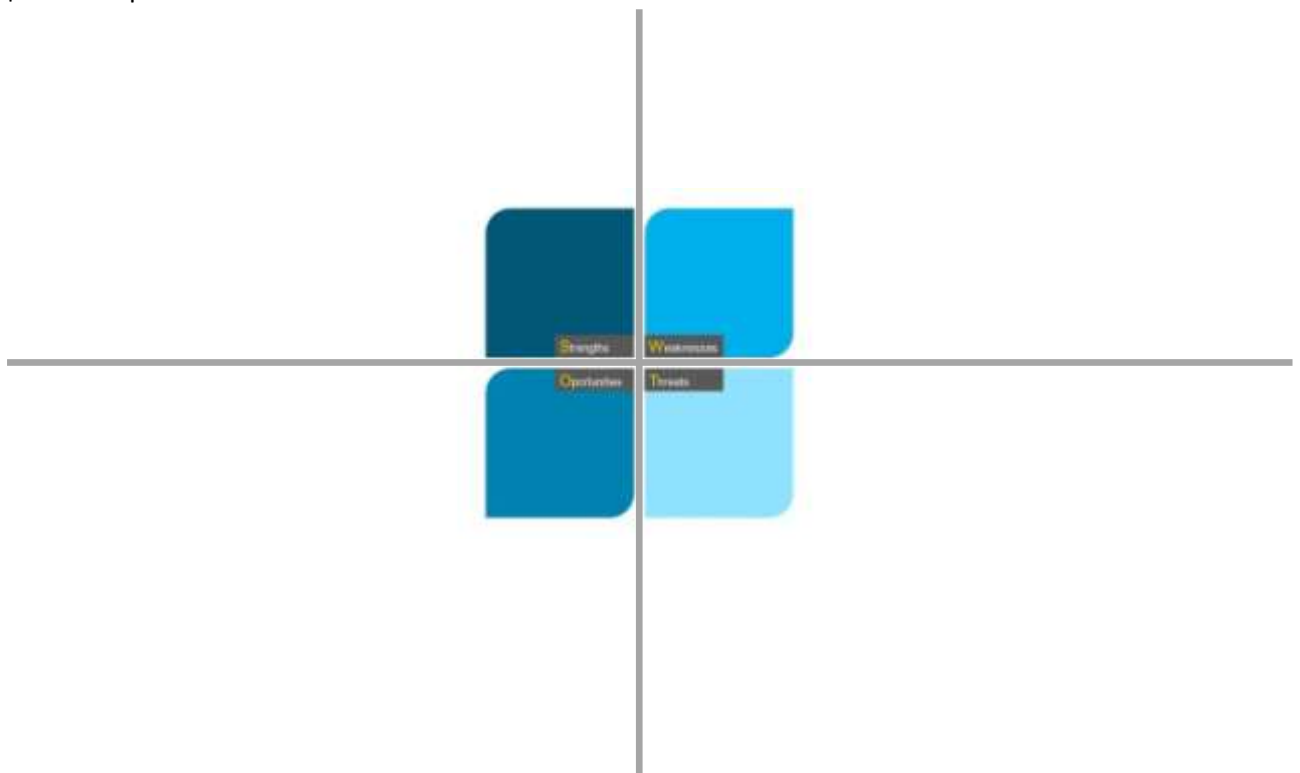
Проведіть самоаналіз та визначіть:

**Сильні сторони (Strengths)** Свої сильні сторони, які допоможуть у досягненні мети. Це можуть бути будь-які якості, знання чи вміння, що дають вам перевагу;

**Слабкі сторони (Weaknesses)** Слабкі сторони і вразливості. Людина не може бути спеціалістом в усьому. Тому, для виконання плану, можливо, потрібно звернутися до сторонніх ресурсів, окремих людей.

**Можливості (Opportunities)** Зовнішні обставини. Найчастіше їх можна змінити, але це не означає, що ними не можна скористатися.

**Загрози (Threats)** Зовнішні загрози. Якщо уникнути їх неможливо, то потрібно хоча б підготуватися. Для цього і потрібен аналіз SWOT.



## КАРТКА ЗДІБНОСТЕЙ. ПЛАН РОЗВИТКУ НАВИЧОК

Карта здібностей		
<b>Професія:</b>		
	<b>Навички</b>	<b>Примітка</b>
Мої <b>Hard skills</b>		
Мої <b>Soft skills</b>		
<b>Вимоги до спеціаліста на ринку праці</b>		
Hard skills		
Soft skills		
<b>План розвитку навичок</b>		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		