

# Análise SWOT pessoal: entenda o que é e como fazer

A **análise SWOT pessoal** é uma adaptação da metodologia SWOT. Nesse caso, em vez de ser aplicado em empresas, o método é utilizado para fazer uma avaliação estratégica e entender melhor o **potencial de um indivíduo**.

A primeira parte é direcionada ao entendimento das questões relacionadas às características pessoais. As demais, consideram o ambiente externo e sua interferência no desenvolvimento humano. A análise é benéfica para **ajudar a [fazer seu currículo](#), se preparar para uma entrevista, identificar hábitos e mudar de carreira**.

Continue a leitura e entenda como fazer a análise SWOT pessoal.

## Strengths (forças)

Essa etapa representa seus **talentos, competências e habilidades**. É aquilo que representa seus pontos fortes, suas características usadas para se desenvolver e construir seus resultados. Algumas perguntas que ajudam a identificar esse potencial são:

- O que tenho de dom, qualidade e talento?
- De que forma minhas qualidades podem me ajudar a crescer na vida?
- O que faço de especial e quais são meus valores éticos?
- Como posso me destacar e o que eu tenho que me torna um ser humano único?

## Weaknesses (fraquezas)

Representa tudo o que **enfraquece e bloqueia o seu potencial**, limitando o seu crescimento e impedindo seu avanço no campo pessoal e profissional — são, também, pontos de melhoria. Para conhecer seu campo de ação, questione-se:

- Quais são os seus pensamentos e as suas crenças limitantes?
- Como algumas atitudes prejudicam o seu crescimento?
- O que me deixa desconfortável comigo mesmo?
- Quais ações me impedem de ser mais realizado, feliz e próspero?
- O que faz com que eu me sinta desmotivado e abandone meus projetos?

## Opportunities (oportunidades)

Esse é um dos pontos mais importantes da análise SWOT pessoal, pois apresentam suas **chances reais de evoluir**. Para isso, é necessário identificar em que áreas você deve buscar crescer e se desenvolver, seja na carreira, seja no [aspecto financeiro](#), nos conhecimentos ou nos relacionamentos afetivos e familiares.

Se a mudança que você busca está no **âmbito profissional**, procure fazer as seguintes questões:

- Tenho chances reais de crescer na empresa na qual trabalho?
- Tenho uma mente empreendedora?
- Quais habilidades profissionais preciso desenvolver em curto prazo?
- Tenho visão de futuro e sei aonde quero chegar?

## Threats (ameaças)

Não é correto ignorar ideias e comportamentos que podem **ameaçar nosso sucesso e felicidade**. Por

isso, é fundamental conhecer de forma detalhada tudo o que pode impedir o alcance efetivo dos nossos objetivos pessoais. Para isso, tente fazer as seguintes perguntas:

- Tenho domínio das habilidades e dos conhecimentos que podem ajudar em meu crescimento?
- Quais são os pensamentos e comportamentos que podem sabotar minha evolução?
- Sou proativo e disposto a aprender novas coisas e, mesmo em momentos de dificuldades, consigo enxergar meus desafios como oportunidades?
- Quais pontos da minha personalidade podem ser negativos para os meus resultados a curto, médio e longo prazo?
- O que pode atrasar o meu sucesso pessoal e profissional?

Uma boa análise SWOT pessoal é fundamental para **planejar a carreira de forma mais efetiva**. Essa ferramenta permite aos profissionais definir os melhores caminhos para alcançarem os seus objetivos. Isso significa maior produtividade e autonomia, já que você se torna o principal responsável pelos avanços na carreira.

Gostou das dicas? Então, não deixe de nos seguir nas redes sociais para receber outras informações com exclusividade! Estamos no [Facebook](#), [Instagram](#) e [LinkedIn](#)!