



Выйди на новые рубежи возможностей с помощью коучинг модели SWOT

Сама модель SWOT пришла к нам из менеджмента, где она чаще всего используется для оценки позиционирования компании относительно конкурентов. Она фокусируется как на внешней среде (возможности и угрозы), так и на внутренней (сильные и слабые стороны). В коучинге эта модель несколько видоизменена и ориентирована в первую очередь на оценку позиционирования человека с точки зрения достижения целей (требований). В коучинге данный инструмент больше заточен на понимание собственных перспектив, оценки своего карьерного, профессионального и личностного потенциала. Рекомендуем вам использовать данный чек-лист так же и для оценки собственных целей.

Сильные стороны (Strenghts)

- Какими личными качествами я обладаю?
- Что я делаю хорошо в социальной/личной жизни?
- Какое мое самое большое достижение в жизни?
- Что мне нравится делать в жизни?
- Проверьте насколько четко сформулировано понимание всех своих сильных сторон

Анализ своих сильных сторон — это прежде всего критическое рассмотрение себя на всех уровнях. Личные, рабочие, социальные, отношения, ценности, навыки и т. д. Это представление также включает информацию, полученную благодаря отзывам других.

Слабые стороны (Weaknesses)

- Какие зоны развития у меня есть?
- Что я могу улучшить? Каковы мои личные недостатки?
- Какие задачи я обычно избегаю делать?
- Каковы возможные корни моих неудач?
- Проверьте четкость понимания своих слабых сторон
Анализ свои слабых сторон — это критическая (ни в коем случае отрицательная) самопроверка. Необходимо выявить свои возможные слабые стороны и области развития. Можно рассмотреть возможность использования бенчмаркинга для постановки контрольных точек. Также хорошую службу могут сыграть отзывы других людей.

Возможности (Opportunities)

- Какие тенденции я вижу в личной жизни? (Встречи с другими людьми, вступление в группы, поиск работы...)
- Как я могу встретить другого человека, похожего на меня?
- Что происходит в моем окружении?
- Кто может поддержать меня в достижении моей цели?
- Проверьте четкость понимания своих возможностей
Обычно понимание возможностей проистекает из верного анализа своих сильных и слабых сторон. Пересмотрите свои ответы на первые два раздела и еще раз сфокусируйтесь на возможностях.

Угрозы (Threats)

- С какими препятствиями я сталкиваюсь?
- Что из происходящего сейчас в будущем можем помешать мне?
- Кто/что может помешать мне?
- Какие риски могут проистекать из моих слабых сторон?
- Проверьте четкость понимания вероятных угроз
Обычно угрозы являются антиподом возможностей. Оцените насколько они соотносятся друг с другом.

Интеграция опыта

- Как можно задействовать свои сильные стороны для реализации имеющихся возможностей?
- Как можно, опираясь на свои сильные стороны, минимизировать свои слабые стороны. А слабые стороны превратить в сильные?
- Каким образом можно гарантировать, что мои слабые стороны не помешают реализации моих возможностей?
- Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы предотвратить негативное влияние моих слабых стороны в случае реализации угроз?
- Выпишите наиболее важные моменты для корректировки своих планов и способов позиционирования.

После проработки квадрантов модели SWOT и разработки плана действий, отвечающего на данные четыре вопроса, уже можно приступить непосредственно к его реализации.

Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам

<https://taplink.cc/svlasov.ru>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?