MINHAS COMPETÊNCIAS

(Tempo médio para a conclusão da atividade: 30 min)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S | *Strength* | Forças |
| W | *Weekness* | Fraquezas |
| O | *Opprtunity* | Oportunidades |
| T | *Threat* | Ameaças |

Para mapear competências, um exercício de Análise SWOT pode colaborar para visualizar suas forças, fraquezas, oportunidade e ameaças. Assim, será possível potencializar o que você tem de melhor e minimizar o que está lhe atrapalhando.

Responda as perguntas abaixo.

1) Liste suas FORÇAS (qualidades, características que lhe ajudam), tanto sob a sua perspectiva como sob a perspectiva dos outros. Inclua de 5 a 10 itens.

Ambição, Criatividade, Disciplina, Curiosidade, Perseverança.

2) Liste suas FRAQUEZAS (caraterísticas que lhe atrapalham), tanto sob a sua perspectiva como sob a perspectiva dos outros. Inclua de 5 a 10 itens.

Ansiedade, Mal gerenciamento de tempo, Má comunicação, Fácil frustração, Teimosia.

3) Liste OPORTUNIDADES (o que de bom já lhe aconteceu ou pode vir a acontecer se você utilizar suas forças). Inclua de 5 a 10 itens.

Alcançar objetivos difíceis, Arranjar soluções criativas para problemas variados, Aprender novas habilidades com mais facilidade, Se adaptar a novas situações com mais facilidade, Facilidade em fazer planos e organizar um fluxo.

4) Liste AMEAÇAS (o que de ruim já lhe aconteceu ou pode vir a acontecer se você mantiver suas fraquezas). Inclua de 5 a 10 itens.

Nervosismo, Atraso em prazos de entrega, Falta de comunicação das informações entre a equipe, Demora na guinada para tentar novas soluções antes de testar uma ideia própria, Ansiedade em relação ao trabalho no tempo de descanso.

5) A partir das respostas das questões anteriores, uma pessoa com as características acima tem mais ou menos chances de ter sucesso na formação (curso de ensino superior) que está fazendo?

Mais chances, porém com algumas dificuldades logísticas e/ou emocionais.

6) Inclua dois itens que podem contribuir para MINIMIZAR suas fraquezas e ameaças.

Exercícios de relaxamento e cursos (gerenciamento de tempo, oratória, etc.)

7) Inclua dois itens que podem contribuir para MAXIMIZAR suas forças e oportunidades.

Traçar metas e objetivos e procurar aprender novas tecnologias.

8) O que você aprendeu com este exercício?

O que posso fazer para me ajudar a me tornar um profissional melhor, a usar meus pontos fortes para alcançar meus objetivos e ter mais equilíbrio emocional.