B4: OSOBNÁ SWOT ANALÝZA  
Materiál pre poradcu

## CIEĽ A ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY

|  |
| --- |
| Pomôcť uchádzačovi o zamestnanie určiť vlastné silné a slabé stránky, príležitosti a hrozby prostredia.  **Cieľová skupina**: všetci uchádzači o zamestnanie, dlhodobo nezamestnaní uchádzači o zamestnanie  **Dĺžka aktivity:** 15 minút + samostatná práca / 40 minút počas prítomnosti poradcu  **Forma:** individuálna |

## TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

|  |  |
| --- | --- |
|  | SWOT analýza (z anglického S - *strengths*, W – *weaknesses*, O – *opportunities*, T – *threads*) vznikla pôvodne v podnikovom prostredí pre analýzu podnikov alebo obchodných zámerov, je vhodné ju využiť aj pri analýze osobnosti a prostredia uchádzača o zamestnanie. Silné stránky uchádzača o zamestnanie v sebe nesú silný motivačný potenciál – ich určenie a uvedomenie môže viesť k aktivácii uchádzača k hľadaniu si zamestnania, v ktorom by ich mohol využiť. |

## POSTUP

|  |
| --- |
| 1. Poradca vysvetlí uchádzačovi o zamestnanie princíp SWOT analýzy a spolu s uchádzačom o zamestnanie ju spolu vyplňujú (ak je to vhodné a reálne, poradca ju tiež môže uchádzačovi o zamestnanie zadať ako prácu na doma do ďalšieho stretnutia):„*Každý sme iný: niekto je poriadny a systematický, ale je pre neho ťažké byť tvorivý a improvizovať. Je zaujímavé, že hoci ide o veľmi dôležité veci, máme často problém tieto veci u seba samého pomenovať. V prvom kroku vyplňte prvý riadok tabuľky: Vaše* ***silné*** *a* ***slabé*** *stránky – dajte si záležať a skúste nájsť aspoň 10 vlastností. Taktiež sa neváhajte opýtať známych alebo rodiny, ktorí Vám v tejto práci môžu pomôcť. V druhom kroku vyplňte druhý riadok –* ***príležitosti*** *a* ***hrozby****. Pokúste sa zanalyzovať Vašu súčasnú situáciu a porozmýšľať o možnostiach, ktoré Vám vonkajšie prostredie ponúka. Hrozby sú prekážky pri hľadaní zamestnania alebo „polená“, ktoré nám môžu okolnosti hádzať pod nohy.“* 2. Na nasledovnom stretnutí sa diskusia môže zamerať na konkrétne kroky pre využívanie príležitostí a prekonávanie prekážok. |

## POZNÁMKY

|  |
| --- |
| * Vypracovanie osobnej SWOT analýzy je náročná činnosť, ktorú môže poradca podporiť použitím iných sebapoznávacích metód (napr. B1 – Projekty a kvality, B2 – Rob to, čo najlepšie vieš a pod.) SWOT analýza tiež môže byť použitá ako súhrnná metóda, ktorá sumarizuje výsledky týchto metód. * Analýza možností a prekážok môže byť vhodnou pomôckou pri príprave individuálneho akčného plánu. |