



ANALIZA SWOT



POZNAJ SIEBIE. ZAPLANUJ PRZYSZŁOŚĆ.

Analiza SWOT to narzędzie, które pomaga lepiej zrozumieć siebie, swoją sytuację oraz otoczenie.

Dzięki niej możesz świadomie zaplanować edukację, rozwój zawodowy lub zmianę kariery, wykorzystując swoje mocne strony, szanse i minimalizując zagrożenia.

JAK WYPEŁNIĆ?

Zastanów się nad każdym obszarem i szczerze zapisz swoje odpowiedzi.
Nie ma odpowiedzi idealnych – ważna jest Twoja szczerość.



1. MOCNE STRONY

WZMACNIAMY I BUDUJEMY

- Jakie są Twoje zalety?
- Co robisz dobrze?
- Jakie zalety widzą w Tobie inni?



2. SŁABE STRONY / OBSZARY DO PRACY

UNIKAMY I POPRAWIAMY

- Co może być usprawnione?
- Co jest robione niedobrze?
- Czego warto unikać?
- Co inni robią lepiej?



3. SZANSE

CO MOŻE CI POMÓC?

- Jakie są interesujące trendy, których jesteś świadomy/-a?
- Jakie okazje mogą z tego wynikać?
- Jakie zmiany na rynku, w technologii lub otoczeniu mogą Ci sprzyjać?



4. ZAGROŻENIA

CO MOŻE UTRUDNIĄĆ DZIAŁANIE?

- Z jakimi przeszkodami możesz się spotkać?
- Co robi konkurencja?
- Czy zmieniają się wymagania dotyczące pracy?
- Co może utrudniać rozwój lub znalezienie pracy?

IMIĘ I NAZWISKO

DATA

NOTATKI



ANALIZA SWOT – CO OZNACZA KAŻDY OBSZAR?

Ta strona pomoże Ci zrozumieć, jak wypełniać kartę pracy SWOT.

1



MOCNE STRONY

WZMACNIAMY I BUDUJEMY

To Twoje wewnętrzne atuty – wszystko to, co posiadasz i co stanowi Twoją przewagę. To Twoje zasoby, talenty i cechy, które pomagają Ci działać i osiągać cele.

Przykłady:

- wykształcenie
- umiejętności i kompetencje
- umiejętności techniczne (np. obsługa komputera, język obcy, prawo jazdy)
- umiejętności społeczne (komunikacja, praca w zespole, cechy przywódcze)
- cechy charakteru (samodyscyplina, kreatywność, optymizm, energia)
- dobre zdrowie

2



SŁABE STRONY / OBSZARY DO PRACY

UNIKAMY I POPRAWIAMY

To Twoje wewnętrzne ograniczenia – rzeczy, które utrudniają Ci działanie lub osiąganie sukcesów, także w poszukiwaniu pracy.

Przykłady:

- brak doświadczenia zawodowego
- brak części wymaganych umiejętności
- brak sprecyzowanych celów
- trudność w poznaniu własnych mocnych stron
- słabe przygotowanie do rozmów o pracę
- nieśmiałość, niezdecydowanie, uleganie emocjom
- unikanie niektórych zadań

3



SZANSE

CO MOŻE CI POMÓC?

To czynniki zewnętrzne, które mogą wspierać Twój rozwój, ułatwić realizację celów i zwiększyć szanse na sukces.

Przykłady:

- rosnące zapotrzebowanie na dane umiejętności
- nowe technologie
- możliwość nauki i doksztalcania
- programy wsparcia
- zmiany w stylu życia ludzi
- lokalne wydarzenia i nowe oferty pracy
- możliwość awansu i rozwoju

4



ZAGROŻENIA

CO MOŻE UTRUDNIAĆ DZIAŁANIE?

To czynniki zewnętrzne, które mogą stanowić ryzyko lub barierę w osiąganiu celów i utrudniać Twoje działania.

Przykłady:

- silna konkurencja ze strony innych kandydatów
- gorsze wykształcenie lub mniejsze umiejętności niż inni
- zastój lub regres w branży
- zmieniające się wymagania pracodawców
- małe szanse na awans
- brak stabilności zatrudnienia
- trudności finansowe

PAMIĘTAJ!



Analiza SWOT nie ocenia człowieka. Pomaga lepiej zrozumieć swoją sytuację, zauważyć możliwość i świadomie planować kolejne kroki.

- ✓ bądź szczery/-a
- ✓ myśl konkretnie
- ✓ szukaj faktów
- ✓ aktualizuj analizę co jakiś czas