

1) DESCRIPCION DE LA HERRAMIENTA

El cuestionario de habilidades SWOT trata sobre la percepción y la guía de las emociones personales y su propia personalidad. Es capaz de darle retroalimentación sobre su inteligencia emocional. Las neurociencias muestran que la emocionalidad es un aspecto enorme para uno mismo y en la interacción social.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Los tres objetivos principales de la habilidad son:

- enfócate en tus fortalezas
- Minimiza tus debilidades.
- Gestionar y eliminar las amenazas.

3) CONECCION PILDORA / HERRAMIENTA

Construimos estados emocionales dando COHERENCIA a cualquier emoción, manteniéndola en el tiempo y de la misma manera en cuatro dimensiones: pensamientos, sentimientos, acciones y palabras.

Cuando conocemos bien nuestras fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, es mucho más fácil intervenir en ese círculo de coherencia del ciclo emocional..

4) RECURSOS MATERIALES

Utilice el formulario adjunto (última página),

5) COMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Contesta a preguntas como:

Fortalezas:

Es importante que esta lista sea lo más amplia posible.

- ¿Qué recursos tiene que le ayudarán a alcanzar la meta?
- ¿Qué conocimiento tienes sobre tu objetivo?
- ¿Qué experiencias vividas pueden ayudarte en este nuevo objetivo? ¿Cómo pueden ayudarte?
- ¿Qué capacidades tienes?
- ¿Quién puede ayudarte a alcanzar tu objetivo? ¿Como lo haras?
- ¿Qué cosas hiciste bien de niño?
- ¿En qué cosas o actividades eres bueno?
- Cuando trabajas en equipo, ¿qué te reconocen las personas que haces bien?
- ¿Qué disfrutas con qué actividades pasas horas volando?
- ¿Qué haces fácilmente?

Es importante que esta lista sea grande y que se dé cuenta de cuántos recursos tiene en el punto de partida. Esto ayudará al cliente a aumentar su autoestima y poder emprender su plan de acción con un estado emocional positivo.

Oportunidades:

¿Qué no tienes ahora que debes tener para alcanzar la meta?

- ¿Qué recursos necesitas?
- ¿Qué información te falta?
- ¿Qué conocimiento te falta?
- ¿Qué capacidad debe adquirir para lograr el objetivo?
- ¿Con quién te encontrarás?
- ¿Qué necesitas para alcanzar tu reto? - ¿Qué ganas si logras el objetivo?

Debilidades:

- ¿Qué te impide alcanzar tu objetivo?
- ¿Qué limitaciones encuentras que pueden evitar alcanzar tu objetivo?
- ¿A qué le temes?
- ¿Qué te bloquea?
- ¿Qué te impide avanzar?- What hinders your path?

- ¿Qué barreras internas te impiden?

Amenazas:

¿Qué te impedirá alcanzar tu objetivo?

- ¿Qué limitaciones encontrarás que puedan evitar alcanzar tu objetivo?

- ¿Qué puedes temer?

- ¿Qué puede aparecer en tu camino que te impida avanzar?

6) QUE APRENDER

Es una herramienta muy recurrente en la Inteligencia Emocional, ya que funciona las tramas interpersonales e intrapersonales y también porque busca un análisis honesto y completo de la persona o el equipo, ya que, por una parte, funciona en la trama más negativa o peligrosa. (Debilidades y Amenazas), pero por otro lado también enfatiza los aspectos positivos (Fortalezas y Oportunidades) que harán que el cliente se centre no solo en los puntos débiles, sino también en los puntos fuertes siempre enfocados en un objetivo previamente establecido.

AL RECONOCER SUS DEBILIDADES Y FUERZAS, USTED PUEDE REALIZARSE DE LA MANERA EN QUE ESTÁ DANDO SENTIDO A LAS COSAS.

Escriba al menos tres conceptos en cada una de las secciones, que pueden estar relacionados entre sí o no.

Personal SWOT analysis

Strengths	Weaknesses
...	...
...	...
...	...
...	...
Opportunities	Threats
...	...
...	...
...	...
...	...

