

1) DESCRIÇÃO DA FERRAMENTA:

O questionário **SWOT** relaciona-se na totalidade com a percepção e a orientação de emoções pessoais e da própria personalidade.

Esta ferramenta permite obter *feedback* sobre a inteligência emocional que cada indivíduo possui.

De facto, a Neurociência comprova que as emoções constituem um fator muito significativo para cada indivíduo, principalmente, ao nível da interação social.

2) OBJETIVOS DA FERRAMENTA:

Os três objetivos principais da ferramenta são:

- Focar nas qualidades;
- Minimizar as fragilidades;
- Gerir e eliminar ameaças.

3) LIGAÇÃO ENTRE A FERRAMENTA E A COMPETÊNCIA:

As pessoas constroem estados emocionais dando **CONSISTÊNCIA** a qualquer emoção, sustentando-as no tempo e, ao mesmo tempo, em quatro dimensões: pensamentos, sentimentos, ações e palavras.

Quando a pessoa conhece bem as suas qualidades, fragilidades, oportunidades e ameaças, consegue intervir mais facilmente no ciclo de consistência do ciclo emocional.

4) RECURSOS MATERIAIS:

Utilizar o formulário em anexo (última página).

5) COMO APLICAR A FERRAMENTA?

Escreva o maior número de respostas possível, à medida que vai avançando nas seguintes questões (é fundamental que esta lista seja o mais ampla possível):

Qualidades:

- Quais os recursos que possui que o ajudarão a alcançar o seu objetivo?
- Qual o conhecimento que possui em relação ao seu objetivo?
- Quais são as experiências vividas que poderão ajudá-lo(a) neste novo objetivo? De que forma poderão ajudá-lo(a)?
- Que competências possui?

- Quem poderá ajudá-lo(a) a alcançar o seu objetivo? De que forma ele/ela o/a ajudará?
- Quais são as coisas que realizou adequadamente enquanto era criança?
- Em que coisas ou atividades é bom/boa?
- Quando trabalha em equipa, o que é que executa adequadamente que as pessoas reconhecem?
- Quais são as atividades das quais desfruta e em que despende várias horas do seu dia?
- O que é que faz facilmente?

É importante elaborar uma vasta lista, de modo a torná-lo(a) consciente dos seus recursos na fase inicial.

Isto contribuirá para elevar a sua autoestima e ser capaz de empreender o seu plano de ação com um estado emocional positivo.

Oportunidades:

- O que é que possui agora que é necessário para alcançar o seu objetivo?
- Quais são os recursos que precisa?
- Qual é a informação que lhe falta?
- Qual é o conhecimento que lhe falta?
- Qual é a competência que devia adquirir para alcançar o objetivo?
- Que pessoas terá de conhecer?
- O que é que ainda precisa para concretizar o seu desafio?
- O que é que ganha se alcançar o seu objetivo?

Fragilidades:

- O que está a impossibilitá-lo(a) de alcançar o seu objetivo?
- Quais são as limitações que poderá encontrar que poderão impossibilitá-lo(a) de alcançar o seu objetivo?
- Do que tem medo?
- O que o/a bloqueia?
- O que o/a impossibilita de seguir em frente?
- O que está a dificultar o seu caminho?
- Quais são as barreiras internas que o/a impossibilitam de alcançar os seus objetivos?

Ameaças:

- O que poderá impossibilitá-lo(a) de alcançar o seu objetivo?
- Que limitações encontrará que o/a impossibilitarão de alcançar o seu objetivo?

- O que teme?
- O que poderá surgir no seu caminho que o/a impossibilitará de seguir em frente?

6) CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM:

Esta ferramenta é frequentemente utilizada ao nível da inteligência emocional, uma vez que aborda a esfera intrapessoal e interpessoal e, também, porque procura obter uma análise honesta e completa do indivíduo ou da equipa.

Por um lado, aborda os aspetos mais negativos e prejudiciais (isto é, fragilidades e ameaças), por outro lado, enfatiza os aspetos positivos (isto é, qualidades e oportunidades) que permitirão manter o indivíduo concentrado, não apenas nos pontos fracos, mas também nos pontos fortes, e sempre focado num objetivo previamente estabelecido.

Através do reconhecimento das fragilidades e qualidades, é possível compreender de que forma são atribuídos significados às coisas.



Escreva, pelo menos, três ideias em cada uma das secções, que poderão ou não estar relacionadas entre si.

Análise individual SWOT

Qualidades - _____ - _____ - _____ - _____	Fraquezas - _____ - _____ - _____ - _____
Oportunidades - _____ - _____ - _____ - _____	Ameaças - _____ - _____ - _____ - _____