

4. Analiza mocnych i słabych stron



W psychologii biznesu analiza SWOT jest jednym z najczęściej używanych narzędzi pomagających przyjrzeć się sytuacji z boku i zwrócić uwagę na pomijane nieraz aspekty różnych projektów.

Choć zazwyczaj wykonuje się ją przy skomplikowanych działaniach biznesowych, można wykorzystać jej elementy również w indywidualnej pracy psychologicznej.

Tutaj skupimy się na jej dwóch najważniejszych częściach – wypisaniu mocnych i słabych stron. Choć może się to nie wydawać niczym szczególnym, to jednak ćwiczenie to pomaga nam zobaczyć siebie w całej okazałości. Pokazuje stabilne filary, na których możemy się oprzeć. Pozwala też unikać zniekształconego opisywania siebie, które albo odbiera nam wiarę w siebie (gdy ocena nas samych jest zaniżona), albo generuje nadmierną presję (gdy ta ocena jest zawyżona).

ĆWICZENIE



1. Wypisz w tabelce swoje mocne i słabe strony. Poświęć na to minimum godzinę, najlepiej dając sobie jeszcze dzień lub dwa na dopisywanie kolejnych pomysłów, które przyjdą Ci do głowy.
2. Kiedy poczujesz, że lista jest gotowa, trzymaj ją w widocznym miejscu. Patrz na nią przez parę minut dziennie przez kilka kolejnych dni.

3. Patrząc na mocne strony, zastanów się, jak możesz jeszcze bardziej wykorzystać ich potencjał w swoim życiu. Zapisz pojawiające się odpowiedzi. Przynajmniej jedną wprowadź od razu w życie jakimś konkretnym działaniem.
4. Patrząc na słabe strony, zastanów się, czy możesz jakoś zmniejszyć ich wpływ na Twoje życie. Zarówno pracując nad nimi bezpośrednio, jak i sprawiając, by mniej się przejawiały w różnych kontekstach. Zapisz pojawiające się odpowiedzi, a przynajmniej jedną wprowadź od razu w życie jakimś konkretnym działaniem.

4. Patrząc na słabe strony, zastanów się, czy możesz jakoś zmniejszyć ich wpływ na Twoje życie. Zarówno pracując nad nimi bezpośrednio, jak i sprawiając, by mniej się przejawiały w różnych kontekstach. Zapisz pojawiające się odpowiedzi, a przynajmniej jedną wprowadź od razu w życie jakimś konkretnym działaniem.

[illegible][illegible]