FODA

Anàlisi personal: coneix-te a tu mateix per créixer

Per tal d'aconseguir una millora personal primer t'has de conèixer a tu mateix per tal de saber com donar el millor de tu. Per aconseguir-ho, el millor és un anàlisi personal.

Amb aquest anàlisi aconseguiràs conèixer les teves debilitats i fortaleses així com les oportunitats i les amenaces que et mostra el teu entorn.

L'objectiu d'aquest anàlisi és corregir les teves mancances i potenciar les teves habilitats per tal que et superis a tu mateix.

Per portar a terme aquest mètode d'autoconeixement només necessites paper i bolígraf i molta sinceritat en l'anàlisi.

Com dur a terme aquest anàlisi personal:

Anàlisi de Factors Interns:

1. **DEBILITATS:** Troba allò que et fa falta (pot ser una actitud, una habilitat, un coneixement...), allò que no t'agrada o no se't dona bé per tal de poder-ho millorar.
   T'hauràs de fer preguntes de l'estil:
   - Tinc mals hàbits?
   - Algú m'ha dit alguna vegada quines són les meves debilitats?
   - Quines tasques deixo per a últim lloc perquè no m'agraden, m'avorreixen o no se'm donen bé?
   - Què puc millorar?

2. **FORTALESES:** No només pots conèixer els teus punts forts sinó també has de saber transmetre'ls i posar-los en valor.
   Estan basades en totes les teves experiències: els teus èxits personals, allò que has après de la vida.
   T'hauràs de fer preguntes de l'estil:
   - En què soc bo/bona?
   - En quines tasques gaudeixo més?
   - Quines habilitats meves destaquen en comparació amb la resta de persones que m'envolten?
   - Tinc cap talent innat? Com podria potenciar-lo?
   - Tinc experiències valuoses?

Anàlisi de Factors Externs:

1. **AMENACES:** Com factor extern no depenen de tu i tampoc les pots controlar. Tanmateix pots adaptar-te i estar preparat/da per a possibles amenaces.

Pots fer-te preguntes:

- Quins factors externs debiliten el meu desenvolupament?

2. **OPORTUNITATS**: Es tracta d'un factor extern com les amenaces i encara que no les pots controlar, has de poder detectar-les i adaptar-te a elles el més aviat possible.



Alguns consells per realitzar l'anàlisi

Aquest anàlisi no és complicat i qualsevol persona el pot realitzar. Aquí tens alguns consells pràctics per tal que puguis aprofitar l'activitat al màxim:

1. Posa en pràctica la tècnica de la pluja d'idees: no censuris els teus pensaments i escriu tot el que et passi pel cap.
2. Pots demanar ajuda als teus companys, amics o familiars. Tindran un punt de vista diferent i podran detectar elements que a tu se't poden escapar.
3. Usa una matriu per veure l'anàlisi en el seu conjunt (t'ensenyarem com fer-ne una)
4. Deixa passar uns dies i torna a avaluar el teu anàlisi per reajustar les conclusions si cal.

El resultat

És molt important destacar que no existeixen resultats bons o dolents a l'anàlisi personal. El que és important és ser sincers i actuar en conseqüència als resultats.

Per trobar els resultats pots fer servir el procés CAME:

1. Corregir les debilitats
2. Afrontar les amenaces
3. Millorar les fortaleses
4. Explotar les oportunitats