

MATRIZ SWOT PESSOAL



Quatro quadrantes, cinco itens no máximo em cada, e cada item com evidência. Uma matriz sem objetivo no topo é o erro que faz a maioria das SWOT não servir para nada.

O objetivo desta matriz (um só, específico e com prazo)

1 - A MATRIZ

	AJUDA O OBJETIVO	ATRAPALHA O OBJETIVO
INTERNO (VEM DE VOCÊ)	Forças O que você já tem e funciona 	Fraquezas O que em você atrapalha hoje
EXTERNO (VEM DE FORA)	Oportunidades O que está disponível e você ainda não usou 	Ameaças O que pode piorar, independente de você

2 - AS TRÊS REGRAS

- Um objetivo por matriz.** "Melhorar minha vida" não é objetivo. "Sair de analista para coordenador em doze meses" é.
- No máximo cinco itens por quadrante.** Se você tem quinze forças, catorze não são decisivas para esse objetivo.
- Cada item precisa de evidência.** "Sou boa comunicadora" vira "conduzi as reuniões de time nos últimos oito meses e a taxa de retrabalho caiu".

Item sem evidência é opinião sobre si mesmo. Se o quadrante de ameaças tem um item só, ele provavelmente foi preenchido errado: ameaça é qualquer coisa externa que, se acontecer, atrasa o objetivo.

SWOT · OS QUATRO CRUZAMENTOS



A matriz preenchida ainda é uma lista. O que transforma lista em decisão é cruzar os quadrantes dois a dois. É aqui que a maioria para.

3 · CRUZE OS QUADRANTES

Cruzamento	A pergunta	O que sai daqui
Força + Oportunidade Onde atacar	Que força minha aproveita esta oportunidade agora?	
Força + Ameaça Como se defender	Que força minha neutraliza esta ameaça?	
Fraqueza + Oportunidade O que corrigir primeiro	Que fraqueza minha me impede de pegar esta oportunidade?	
Fraqueza + Ameaça O risco real	Que combinação me derruba se as duas acontecerem?	

O último cruzamento costuma revelar a ação que você vinha adiando. Ele é o item mais urgente da matriz inteira.

4 · DA MATRIZ PARA A META

Cruzar dá de três a cinco ações. Ação sem prazo volta a ser lista. "Conversar com o gestor" vira "pedir quinze minutos na agenda dele até sexta e dizer que quero a coordenação".

A ação, com verbo e entrega	Até quando
1	
2	
3	
4	
5	

5 · RELER A MATRIZ EM

Três meses é um bom intervalo. Metade das ameaças não vai acontecer, e vai aparecer uma que você não tinha visto.