

# ELETIVA- EU NO MERCADO DE TRABALHO

## ANÁLISE SWOT OU ANÁLISE FOFA

### Oportunidades & Ameaças

Na aula passada, foi solicitado a você que respondesse as perguntas que envolviam suas **forças** e **fraquezas**. Você conseguiu responde-las? Como vimos, a Análise SWOT foi desenvolvida pela Universidade de Stanford, que está situada em Palo Alto, Califórnia, EUA, porém aqui no Brasil adaptamos a sigla para FOFA (Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças).

Vamos dar sequência então às outras siglas da ferramenta analisada.

### OPORTUNIDADES (OPPOTUNITIES)

Este é um dos elementos-chave da matriz Swot, pois é onde você deve observar suas chances reais de evoluir, se realizar e se tornar um ser humano melhor. Para isso deve identificar quais são suas possibilidades de mudança e crescimento, seja em sua carreira, relacionamento afetivo ou familiar, no aspecto financeiro ou mesmo no que tange seu autoconhecimento.

### AMEAÇAS (THREATS)

A melhor forma de vencer o inimigo é conhecendo-o. Isso significa que você em hipótese alguma pode ignorar os seus comportamentos, ideias ou mesmo as pessoas e acontecimentos que podem ameaçar seu sucesso e felicidade. Portanto é essencial que conheça detalhadamente tudo aquilo que comprometer o alcance efetivo dos seus resultados pessoais. Agora faremos alguns levantamentos para lhe auxiliar nesta missão.

### ATIVIDADES

1. Se, por exemplo, você está buscando uma mudança de carreira, sugiro que faça estes questionamentos e verifique quais são as suas oportunidades de iniciar uma nova etapa profissional:
  - a) Quais as minhas chances reais de crescer profissionalmente na vida?
  - b) Tenho o perfil profissional que uma empresa busca e deseja investir?
  - c) Estou pronto para empreender meu próprio negócio?
  - d) Posso uma mente empreendedora e estou aberto a mudar hábitos e crenças?
  - e) Quais são as principais oportunidades ao meu redor no momento?
  - f) Sou visionário (a), dedico meu crescimento e atento ao mercado?
2. Para compreender as ameaças que estão a sua volta, confira a seleção de perguntas que você deve se fazer:
  - a) Eu domino os conhecimentos e habilidades que podem ajudar em meu crescimento?
  - b) Quais são os comportamentos e crenças que podem sabotar meu sucesso e felicidade?
  - c) Tenho proatividade e disposição para aprender coisas novas e, mesmo nos momentos de dificuldades, visão para enxergar meus desafios como oportunidade?
  - d) Sou aberto a mudanças e engajado na realização dos meus sonhos?
  - e) Quais são as principais dificuldades em sua vida atual?
  - f) Quem e o que pode atrapalhar diretamente o meu sucesso profissional e pessoal?
  - g) Quais aspectos da minha personalidade podem afetar negativamente os meus resultados em curto, médio e longo prazo?

Ao obter estas informações e refletir sobre os seus pontos fortes de melhoria, você terá o subsídio que precisa para traçar um planejamento de ações efetivo que realmente o leve a evoluir e, com isso, conquistar os resultados extraordinários que almeja tanto em sua carreira profissional e vida pessoal.

## 5W2H

### Plano de Ação

O sistema 5W2H é um check-list de várias atividades que precisam ser desenvolvidas com muita clareza. Basicamente, o 5W2H é o mapeamento das atividades a serem empreendidas, desde as iniciativas até o cumprimento das metas. Este método funciona a partir da resposta detalhada às seguintes questões:

3. **What** - O que será feito?  
Trata das etapas necessárias para completar determinada ação.
4. **Why** – Por que será feito?  
Essa é a justificativa para ações que serão feitas.
5. **Where** – Onde será feito?  
Indicação do local onde ocorrerão as ações.
6. **When** – Quando será feito?  
Estabelecimento de cronograma das atividades e do prazo para finalização.
7. **Who** – Por quem será feito?  
Elencar as pessoas envolvidas nas atividades, sendo reesponsáveis por empreender as tarefa e gerir.
8. **How** – Como será feito?  
Designação de todos os métodos que serão empregados.
9. **How Much** – Quanto custará?  
Cálculo do valor a ser investidos.

Após responder as questões do Sistema 5W2H, você terá em suas mãos um documento que serve de guia para direcionar os esforços e possibilitar a verificação das atividades, de acordo com sua realização. Desse modo será possível identificar rapidamente quando alguma atividade foi realizada de maneira diferente daquilo que foi planejado, evitando a queda da qualidade no objetivo final.

A ferramenta é bem fácil de ser implementada e seus benefícios são inúmeros. Por isso, use-a sempre.

Para organizar os seus próximos e definir o seu plano de ação, uma excelente metodologia é o 5W2H, outra ferramenta de gestão e pode ser aplicada em no âmbito pessoal, e que também traz uma série de perguntas que ajudam a construir suas metas e organizar com mais precisão suas prioridades e estratégias para realizar projetos de vida

### ATIVIDADES

Responda as questões propostas pela ferramenta 5W2H.

10. Conforme o exemplo abaixo, monte seu plano de ação, preenchendo o quadro abaixo:

Objetivos	Ações (o que fazer)	Estratégias (Como fazer)	Desafios
Prestar a prova de inglês para o mestrado.	Preparar-me para o exame TOEFL (exame que avalia o potencial individual de falar e entender o inglês em nível acadêmico).	Pesquisar o conteúdo que será cobrado na prova; separar 1h30 do dia para estudar.	O material do qual eu preciso tem um custo alto; minha família passa por problemas financeiros; buscar o material grátis na internet.

**OBS:** As respostas deverão ser entregues na forma de arquivo, pode ser no Word, PowerPoint ou através de fotos. Envie para o e-mail [paloma.arsan@gmail.com](mailto:paloma.arsan@gmail.com), não esqueça de colocar o seu nome completo e RA.

Bons estudos!