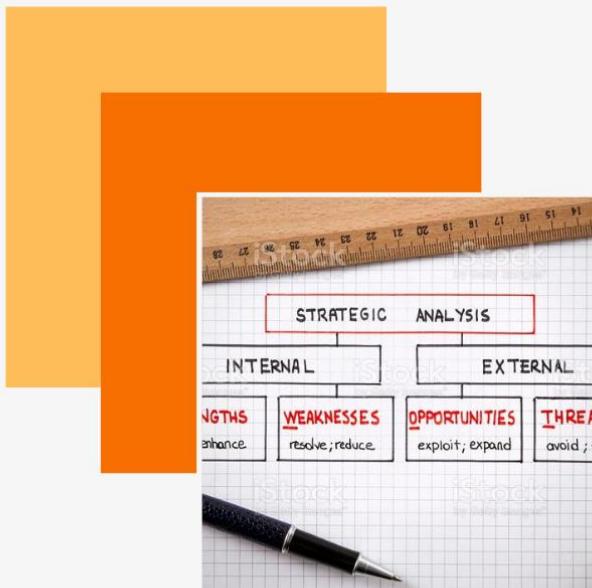




## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко



# УРОК 1. SELF-SWOT АНАЛИЗ

## ТЕМА 4. ТОЧКА СБОРКИ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 4. Точка сборки

Урок 1. SELF-SWOT анализ



## Тема урока

Поздравляю вас, друзья. Вы закончили базовый курс Мастер Игры или в рамках индивидуальной, заочной программы "Сам себе психолог" или в рамках групповой программы обучения "Студент".

Я искренне рада за вас. Вы сделали ключевой шаг к осознанию негативных мыслительных и поведенческих программ, которые блокировали ваше движение вперед, и к укреплению фундамента вашей психики.

В двух следующих модулях курса (Тема 4. "Точка сборки" и Тема 5. "От стратегии к тактике") мы займемся осознанием и возведением прочных "стен и крыши дома" вашей новой Идентичности или SELF, создадим стратегию и тактический план вашей жизни на ближайшие годы.

Тема 4. "Точка сборки" посвящена созданию вашего нового сценария жизни. Выполнив уроки этой темы вы определитесь с вашей Идентичностью, сформируете новое Видение будущего и ценностные приоритеты на этом отрезке жизни. Вы построите новые цели и создадите Карты Стратегий их достижения. А так же протестируете ваши цели по нейрологическим уровням.

По завершению уроков Темы 5. "От стратегии к тактике" вы научитесь переводить ваши цели в Картах Стратегий в задачи Тактического Плана и Плана Действий на каждый день. Вам станет понятно, как выработать у себя ежедневную привычку к действию для достижения поставленных целей.

## SELF-SWOT анализ

SWOT представляет собой анализ сильных (strength) и слабых (weaknesses) сторон личности и ее ресурсов, а также возможностей (opportunities) и угроз (threats) внешней среды.

- Strength или Сильные качества и ресурсы, на которые вы можете опираться: навыки, знания, квалификации, языки, семья, профессиональные связи, финансы и другие ресурсы, в том числе и временные.
- Weaknesses или Слабые стороны и ресурсы, которые необходимо усилить или приобрести: новые навыки, знания, квалификации, языки, семья, профессиональные связи, финансы и т.д.



- Threats или Угрозы, которые могут оказывать негативное влияние на вашу жизнь: потеря работы, проблемы со здоровьем, проблемы в семье, тенденции в экономике и в отрасли, где вы работаете, политическая и экологическая ситуация в стране, где вы проживаете.
- Opportunities или Возможности и новые ниши для деятельности: новая профессия, новые тенденции на рынке труда, новые технологии, спрос на те или иные услуги и т.д.

## Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

## Структура SELF-SWOT анализа

	Сильные стороны	Слабые стороны
Здоровье и психика Семья и любовь Отношения и связи Финансы и карьера Знания и навыки		
	Возможности	Угрозы
Рынок и среда Здоровье и психика Семья и любовь Отношения и связи Финансы и карьера Знания и навыки		



## Сценарий А или Оптимистичный

Возможности	Сильные стороны
1. Тренд	
2. Тренд	
3. Тренд	
4. Тренд	
5. Тренд	

## Сценарий Б или Реалистичный

Возможности	Слабые стороны
1. Тренд	
2. Тренд	
3. Тренд	
4. Тренд	
5. Тренд	



## Сценарий В или Кризисный

Угрозы	Слабые стороны
1. Тренд	
2. Тренд	
3. Тренд	
4. Тренд	
5. Тренд	

## Задание

Упражнение 1: SELF-SWOT анализ.

Проанализируйте свои слабые и сильные стороны, страхи и негативные установки, а также внешние возможности и угрозы по схеме SWOT.

Необходимо выполнить анализ по таким сферам:

- Тело, психика, душа (физические, ментальные и духовные блоки в Темах 1-3)
- Профессиональная квалификация
- Навыки и знания
- Работа и карьера
- Бизнес и инвестиции
- Личный капитал и финансовые активы
- Связи и друзья (профессиональные, социальные, бизнес, политические)
- Отношения в семье (любимые, дети, родители)



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

В разделе “Тело, психика, душа” составьте список сильных и слабых сторон, исходя из открытий сделанных вами по итогам Тем 1-3 базового курса Мастер Игры:

- Мои базовые убеждения (я в порядке, люди в порядке, мир в порядке, Бог в порядке)
- Моя модель поведения (бегу, сражаюсь, бездействую)
- Мой прошлый опыт (прошлые травмы души и возможный новый выбор)

Укажите ваши ресурсы на сегодня: здоровье, энергия, деньги, время, знания, связи?

Составьте список возможностей и угроз и решите:

- Каким образом я могу уменьшить влияние угроз?
- Что необходимо предпринять немедленно (не откладывая)?
- Какие слабые стороны необходимо закрыть для реализации возможностей?
- Что следует изучить или узнать?
- С кем следует поддерживать общение?

Используя заключения выше, проведите следующий анализ и сопоставление:

- Возможности и сильные стороны — мой идеальный сценарий А, который станет основой для тактического плана А.
- Возможности и слабые стороны — мой реальный сценарий Б, который станет основой для тактического плана Б.
- Угрозы и слабые стороны — мой худший сценарий В, который станет основой для тактического плана на случай кризиса.

Помните, что в случае, когда ресурсы ограничены, необходимо в первую очередь направить их на исправление слабых сторон, которые создают угрозы (на реализацию тактического плана на случай кризиса). Используйте для анализа файл с форматом SWOT анализа в этом уроке.

Задание:

- 1) Проведите анализ, заполните файл для SWOT. На каком этапе возникла основная трудность? Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа. В названии файла укажите тему, урок, упражнение и ваше ФИО.
- 2) Опишите ваши чувства, открытия и выводы при выполнении этого упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.