

## 2.1. Analiza SWOT grupy docelowej (osoby 50+)

Świetna metoda na zobaczenie siebie z zewnątrz i nakreślenie swojej strategii życiowej - przećwicz "analizę SWOT osób 50+".

Praktykę tę wykorzystujemy do analizy społecznego portretu naszej grupy. Poprzez badanie swojego społecznego "ja" - które jest wynikiem wieloletnich interakcji z ludźmi i społeczeństwem - możemy zbliżyć się do identyfikacji swoich orientacji wartości.



**SWOT:** - mocne strony;- słabe strony;- szanse;- zagrożenia

Jest to metodologia analizy osobowości.

### **Mocne strony**

Są to Twoje najbardziej widoczne cechy i właściwości. To jest to, co zwykle jest widoczne dla wszystkich, bo mocno wystaje poza granice siebie. To jest to, co aktywnie promujesz i sprzedajesz w interakcjach społecznych. Właśnie dlatego, że te cechy osobowości są widoczne dla wszystkich - istnieje poczucie ich nadmierności. To tak, jakby człowiek próbował udowodnić sobie i innym, że jest do czegoś zdolny. Zazwyczaj cechy te są kompensacją jakichś wewnętrznych deficytów i wątpliwości. Często osoba potrzebuje wynieść coś na zewnątrz i aktywnie tym machać, aby upewnić się, że naprawdę to ma. Jednocześnie, gdy pytasz innych o ich mocne strony, możesz usłyszeć o sobie rzeczy, które na długo nie pozwolą ci zasnąć, powtarzając sobie: "No właśnie, czy ja naprawdę jestem taką osobą?".

### **Słabe strony**

Każdy ma słabe punkty. I oczywiście "z zewnątrz zawsze widać lepiej". Słabości to nasza pięta achillesowa, nasza wrażliwa strona. Jest to punkt, którego uderzenie może zniszczyć cały system. Staramy się więc ukryć nasze słabości, aby uchronić się przed wrogimi zakusami. Ale prawdziwy problem polega na tym, że tak naprawdę nie wiemy, jakie są nasze słabości. I tu właśnie leży nasze prawdziwe niebezpieczeństwo, ponieważ jeśli nasi wrogowie wykorzystają

nasze nieznanne słabości, będziemy mieli kłopoty. Dlatego musimy być bardzo dokładni i oczywiście prosić tych, którzy nas znają i którym ufamy, aby wskazali nam właściwy kierunek. Tak naprawdę boimy się swoich słabości i "wypieramy" je ze świadomości, dlatego w praktyce często nie potrafimy wymienić nawet 5 słabości. Zwłaszcza publicznie. Ale sztuczka polega na tym, że znajomość swoich słabości czyni cię silnym. A publiczne omawianie swoich słabości czyni cię nietykalnym, bo ludzie myślą: "Skoro on może mówić o sobie takie rzeczy publicznie, to co może go wyprowadzić z równowagi?".

### **Potencjał, możliwość**

Kiedy myślicie o możliwościach rozwoju swojego osobistego potencjału - natychmiast wchodźcie na inny poziom pracy nad samorozwojem i samorealizacją. Bo rozwój własnego potencjału i wzrost mocy osobistej jest możliwy tylko w wyniku głębokiej i szczegółowej pracy wewnętrznej - nad analizą swoich mocnych i słabych stron oraz delikatnym odczuciem siebie, swoich możliwości rozwoju. To właśnie poczucie niewyczerpanego potencjału i niepełnej realizacji swoich mocy popycha człowieka na drogę maksymalnego rozwoju jego potencjału. Ogólnie rzecz biorąc, na powierzchni można wyróżnić dwie główne strategie:

1. Dalsze wzmacnianie swoich mocnych stron.
2. Odszkodowanie, ochrona swoich słabości.

Są to oczywiste strategie, ale wniosek jest taki, że prawdziwy rozwój naszego osobistego potencjału leży poza jasno oświetlonymi drogami. W naszej naturze leży odrzucanie tych naszych cech osobistych, które w dobrym tonie powinno się uczynić kluczowymi - kamieniami węgielnymi naszej osobowości. To właśnie analiza SWOT pomaga nam zastanowić się nad strategiami i możliwościami naszego dalszego rozwoju. Żyjąc i rozwijając się - będziemy starali się wysuwać na pierwszy plan nasze różne zdolności i dążenia, wykorzystując wszystkie nasze dotychczasowe doświadczenia.

### **Prawdopodobne zagrożenia, niebezpieczeństwa**

Z zagrożeniami i niebezpieczeństwami dla naszego rozwoju osobistego również należy się bezpośrednio i szczerze zmierzyć. Standardowa analiza SWOT mówi o zewnętrznych szansach i zagrożeniach. Równie ważne jest dostrzeżenie wewnętrznych szans i zagrożeń. Bo to, co przychodzi z zewnątrz, jest zawsze oczywiste. A jeśli zagrożenia wyrastają z głębi - możemy

ich nie zauważyć do ostatniej chwili, aż pojawią się na powierzchni naszego rozumienia. Tworząc tę listę, weź pod uwagę, oprócz czynników zewnętrznych, także to, jakie wewnętrzne, osobiste okoliczności mogą stanowić zagrożenie dla Twojego dobrobytu i pomyślności. "Forewarned is forearmed" ("Ostrzeżony jest uzbrojony"). Świadomość zagrożeń, a więc gotowość do radzenia sobie z nimi i ich ograniczania, z pewnością czyni cię silniejszym. Myśląc o niebezpieczeństwach i zagrożeniach - nie "przyciągasz" ich jako magiczne myślenie, ale raczej odwracasz je, ponieważ jesteś uzbrojony w swoją wiedzę i przygotowanie mentalne.