



Розмовний клуб “Самоаналіз — шлях до успіху?”

За історією [“Як визначити свої суперсили: метод SWOT”](#) Світлани Пилипчук

Попередня підготовка

1. Опрацювати історію [“Як визначити свої суперсили: метод SWOT”](#).
2. Ознайомитися з ресурсами:

- [АНАЛІЗ — ТЛУМАЧЕННЯ | Горох — українські словники](#)
- [САМОАНАЛІЗ — ТЛУМАЧЕННЯ | Горох — українські словники](#)
- [Створіть SWOT-аналіз безкоштовно в онлайн-конструкторі Canva](#)
- [Особистий SWOT аналіз: глибше розуміння себе](#)

Перед початком засідання варто обрати людину, яка занотовуватиме ключові тези/ідеї/суперечливі питання на дошці або аркуші (цю роль може взяти на себе і модератор/модераторка).

Маркери думок (ключові слова)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • пізнання себе • щоденник • почуття • характер | <ul style="list-style-type: none"> • турбота про себе • впевненість • метод SWOT • стратегія розвитку | <ul style="list-style-type: none"> • сильні та слабкі сторони особистості • можливості та загрози розвитку |
|--|---|--|

Мета

Визначити, яке значення має самоаналіз для планування та створення щасливого майбутнього.

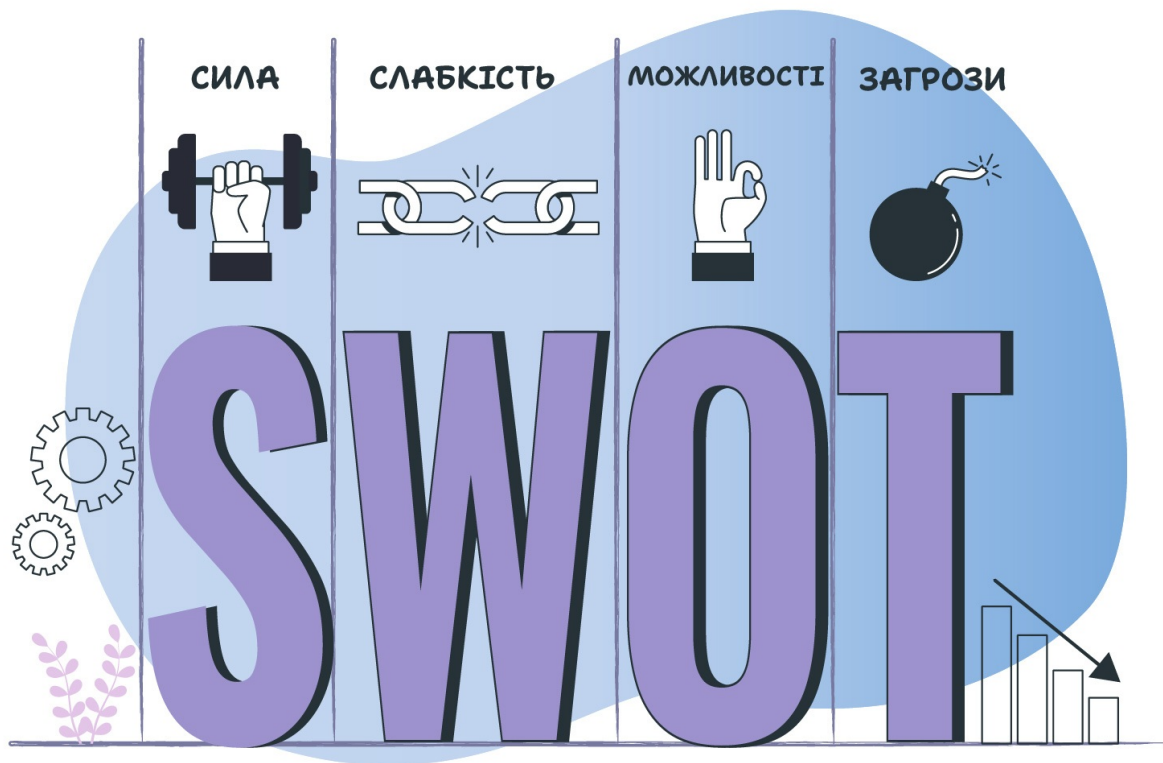
Уведення. Створення полотна розмови

- Що таке аналіз? Що таке самоаналіз? Чим вони різняться? Хто і з якою метою їх проводить?
- Коли ви востаннє щось аналізували? А себе?

Аналіз інформації

(на основі історії [“Як визначити свої суперсили: метод SWOT”](#))

- Що таке суперсила? Хто її може мати? (с. 1)
- Навіщо вести щоденник? Що і як потрібно там записувати? (с. 2)
- Які сильні та слабкі особливості характеру можуть бути? (с. 3)
- Що таке метод SWOT? (с. 4)
- Як цей метод працює? (с. 5-6)
- Як провести самоаналіз за методом SWOT? (с. 5-6)
- Навіщо аналізувати свою поведінку та особливості характеру? (с. 5-6)



Генерація ідей “Думка”

- Висловіть та аргументуйте свою думку щодо судження: “Від того ким ви будете сьогодні залежить, яким буде ваше завтра”.

“Практика прогнозування”

- Ким ви себе уявляєте за 5 років? (Опишіть 5 реченнями.)
- Як ви уявляєте своє життя за 10 років (Опишіть 10 прикметниками.)
- Яким буде ваше життя за 20 років? (Опишіть 20 фразами.)

“Думка”

- Висловіть та аргументуйте свою думку щодо судження: “Людині важливо розуміти саму себе”.

“SWOT-аналіз у парах”

Учасники та учасниці шляхом жеребкування діляться на пари. Кожен має скласти 2 швидкі імпровізовані SWOT-аналізи: один для себе та інший для свого напарника/напарниці. Свій аналіз залишити собі, а інший — віддати адресату. Насамкінець треба порівняти свій SWOT-аналіз та отриманий, а потім узагальнити інформацію щодо своїх сильних та слабких сторін, можливостей і ризиків.

“Аналіз”

- Чи бачимо ми себе так, як нас бачать інші? Чому?
- Хто бачить у нас більше негативу та проблем оточуючі чи ми самі? Чому?
- Чи можна розвинути свої сильні сторони, якщо не знати про них або не визнавати?
- Що/хто може допомогти краще зрозуміти свої бажання та потреби?

“Портрет” і “Ланцюг характеристик”

- Опишіть, якою має бути людина, щоб досягти успіху, про який ви мрієте?

Щоб створити портрет такої особистості створюємо “ланцюг характеристик”. Спочатку хтось каже фразу чи коротке речення, що описує успішну людину. Наступний учасник/ця аргументує це речення чи фразу, відповідаючи на уточнювальне запитання модератора/ки.

Наприклад: “Успішна людина завжди впевнена в собі.” — “Як це проявляється?” — “Людина робить свою справу навіть, якщо інші кажуть, що в неї нічого не вийде.” — і т.д.

Ідеально, якщо ланцюг не обривається і до кожної фрази можна поставити уточнювальне запитання й навести аргумент. Якщо це неможливо — будується новий ланцюг на моменті розриву. Потім можна їх поєднати.

“Аналіз”

- Що вам потрібно змінити в собі, щоб досягти омріяного успіху?
- З чого ви можете почати вже сьогодні?
- Хто може вам допомогти?



Висновки

(акцент на зроблених записах на дошці)

- У чому ми всі дійшли згоди?
- Що було найбільш суперечливим/незручним у нашому обговоренні?
- Для розв'язання яких питань нам не вистачило інформації?
- Де можна дізнатися більше (сайти/ групи/ книги/ журнали/фільми)?
- Що виявилось найціннішим/ найцікавішим/відкриттям?

Рефлексія

(обов'язкова участь усіх)

Усі заповнюють табличку своїх міркувань після виконання завдання.

Питання	Міркування
Що б ви розповіли одним реченням/думкою про наше засідання другу/подрузі?	
Що було найкраще в нашому спілкуванні?	
Що можна покращити?	
Що позитивного ви сьогодні помітили за собою: у своїй поведінці, мові, манері тощо.	

Результат — творча індивідуальна або групова робота

(реалізація протягом тижня чи місяця)

- Проведіть SWOT-аналіз за схемою та інструкціями в тексті.
- Складіть план розвитку Слабких сторін, застосування Сильних, продумане використання Можливостей, гармонійність та обачність у використанні Загроз.

Матеріали для додаткового опрацювання:

- [Що таке SWOT-аналіз організації?](#)
- [SWOT-аналіз України](#)
- [SWOT analysis – Додатки в Google Play](#)
- [10 інструментів для SWOT-аналізу](#)

Пізнавайте себе та вірте у свої сили!



Поділилась: [Світлана Пилипчук](#)

Проект був створений ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ" в 2023 році за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPF), гнучкого і оперативного інструменту фінансування, що підтримує якісні заходи для підвищення спроможності місцевих жінок у запобіганні конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва. Усі виключні майнові й немайнові права на текстові матеріали, фото, зображення, малюнки та інші об'єкти авторського права, що розміщені на цьому сайті, належать ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ", крім об'єктів, які містять пряму вказівку на авторство іншої особи. Використання текстових матеріалів з сайту дозволено лише з посиланням на сайт storiya.info. Використання фото та зображень без погодження з редакцією суворо заборонено.

© 2026 Сторія. Усі права застережено