

14+

ЯК ВИЗНАЧИТИ СВОЇ СУПЕРСИЛИ:

МЕТОД

SWOT

СТОРІЯ

www.storiya.info



Як визначити свої суперсили: метод SWOT

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Світлана Пилипчук**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики

«Читай і мову вивчай!» **Юлія Гарюнова**

Верстка та ілюстрації **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Ілюстрації створено за допомогою Штучного інтелекту, [freepik.com](https://www.freepik.com)

www.storiya.info

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF). Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на вебсайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти), належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2024 «Сторія».



Women's Peace & Humanitarian Fund

A United Nations & Civil Society Partnership



**ПРОСТІР
ЗНАНЬ**



Г адаєш, суперсили є лише в марвелівських героїв та героїнь? А якщо я скажу тобі, що ти теж їх маєш? Можливо, ти не можеш зменшуватися до розміру мурахи чи літати, але в тобі точно є щось особливе, що може змінити світ на краще. Лише треба цю силу в собі відкрити й опанувати. Навіть якщо тобі часом здається, що ти невдаха й не маєш ні до чого хисту. Якщо у твою голову закралася така думка, то час вирушати в найцікавішу твою подорож — до себе.



Із чого почати? Заведи **щоденник**. Неважливо, писатимеш ти в гарненькому блокноті чи в нотатках у своєму смартфоні. Можна робити це перед сном чи вранці. Головне — максимальна чесність та детальність.

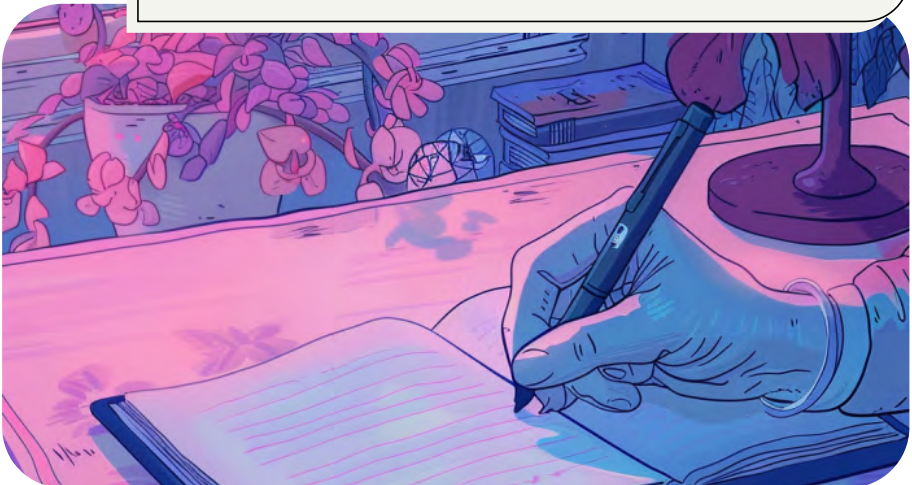
Що писати? Спробуй дати відповіді на такі запитання:

- Що ти відчував(ла) протягом дня?
- Чим ти пишався?
- Що хотів(ла) би змінити? Чому це важливо для тебе?
- Які події сьогодні тебе порадували? Що дратувало? Що засмутило?
- Коли тобі було найкомфортніше?

Якщо ти зможеш робити нотатки й обмірковувати свої відчуття та почуття, то невдовзі помітиш закономірності.



Деякі риси характеру в тебе проявляються частіше, ніж інші.



Наприклад, ти часто проявляєш турботу про інших або забуваєш себе нагороджувати за хороші вчинки, або надто картаєш за невдачі тощо.

Щоденник може допомогти зрозуміти, що тобі вдається добре, а над чим ще треба попрацювати.



Наприклад, ти можеш легко знаходити спільну мову з однолітками, але тобі бракує впевненості, щоб першим заговорити з дівчиною (хлопцем), що тобі подобається. Або прекрасно граєш у командні ігри, але коли доводиться працювати самостійно, не можеш зосередитися.

Добра новина в тому, що всі сильні якості можна закріпити, а слабкі — посилити.



Для цього спочатку слід визнати їх, назвати. А потім проаналізувати. Тут тобі допоможе **метод SWOT**, який дає можливість побачити перспективи та цінності.



Strengths (Сильні сторони)

Weaknesses (Слабкі сторони)

Opportunities (Можливості)

Threats (Загрози)

СИЛА



СЛАБКІСТЬ



МОЖЛИВОСТІ



ЗАГРОЗИ



SWOT



Цей метод використовують у бізнесі для аналізу ризиків та визначення стратегії розвитку. Однак він буде корисним і в повсякденному житті.

Отже, розділи сторінку у своєму щоденнику на 4 великі квадрати й підпиши їх: “Сильні сторони”, “Слабкі сторони”, “Можливості”, “Загрози”.



У кожному квадраті запиши по кілька пунктів, що тебе характеризують.

“Сильні сторони” — це те, що тобі легко дається й дає радість та успіх у навчанні або спілкуванні з людьми.

Наприклад, щирість, відкритість, привітність, товаришність та толерантність, акуратність тощо.

“Слабкі сторони” — це те, що тобі дається важко або потребує додаткових зусиль, змушує почуватися невпевнено.

Наприклад, тихий голос, нерішучість, неохайність, невміння говорити “ні” тощо.

“Можливості” — це те, що тобі важливо, але ти не можеш реалізувати свій потенціал через страх чи сумніви.

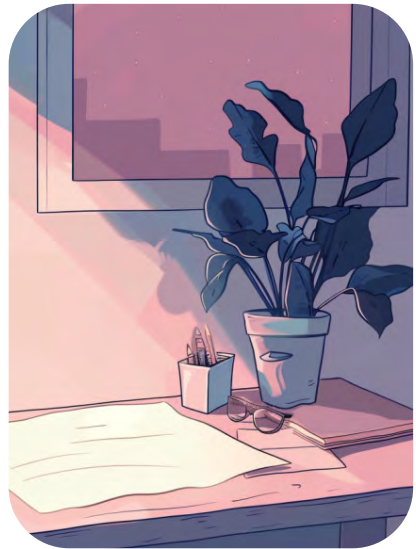
Наприклад, ти багато читаєш, але боїшся висловлювати свою думку, коли тебе запитують. Або маєш класну колекцію марок, але нікому її не показуєш, бо вважаєш, що іншим буде не цікаво або вони тебе не зрозуміють.

“Загрози” — це та поведінка чи слова, які ти не завжди ще можеш контролювати, хоча розумієш, що вони завдають шкоди.

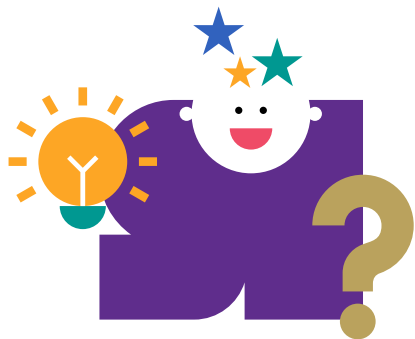
Наприклад, різні висловлювання чи жарти, які можуть образити інших, або бажання всім подобатися й догоджати всупереч власним потребам.

Коли ти заповниш усі квадрати, зверни увагу:

- у першому квадраті — твої суперсили;
- у другому — те, над чим треба ще попрацювати;
- у третьому — твої перспективи та те, що допоможе досягти успіху;
- у четвертому — твої суперсили, які треба використовувати мудро, бо вони можуть як принести багато добра, так і зашкодити.



Тепер ти знаєш себе краще! Та можеш сміливо пізнавати світ, щоб робити його гарнішим і комфортнішим завдяки своїм талантам та можливостям. ●◆◀▶



НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



Як використати свої суперсили, щоб досягти успіху в професійному та особистому житті? Склади план.



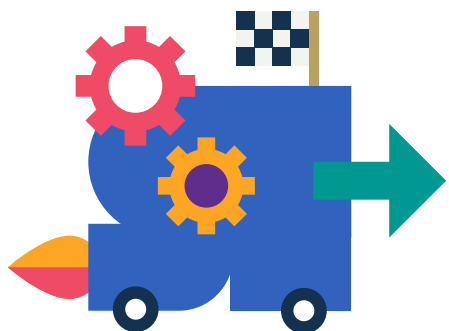
Що чи хто може допомогти тобі подолати страхи?



Уяви себе на десять років старше: ти успішна людина, що змогла реалізувати свій потенціал. Які можливості та зусилля тобі допомогли?



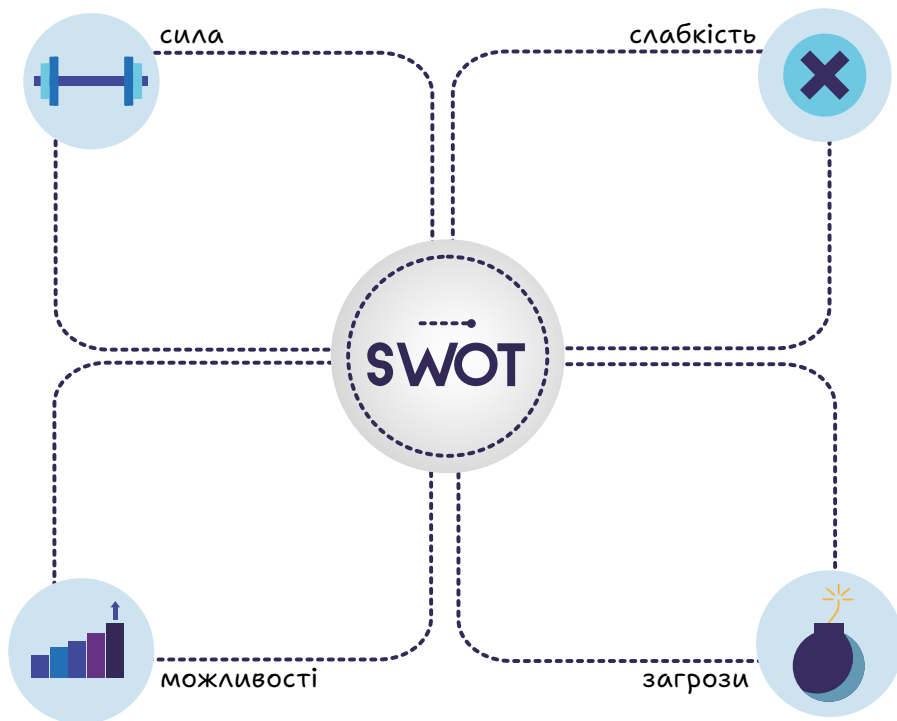
Пригадай (опираючись на свій SWOT-аналіз), які “загрози” заважали тобі в минулому досягти бажаного. Що ти можеш зробити сьогодні, щоб не повторити ситуацію в майбутньому?



**ВІД СЛІВ
ДО ДІЙ!**

SWOT-аналіз

Проаналізуй свої сильні і слабкі сторони за допомогою SWOT-таблиці.





ЧИТАЙ
І МОВУ ВИВЧАЙ!

Відчуття чи почуття?

У цьому тексті ти прочитав/прочитала про те, як можна відкрити в собі суперсили. У такій роботі потрібно спиратися на свої почуття? Чи відчуття? У чому тут відмінність? Спробуймо з'ясувати!



Запам'ятай! **Почуття** — це емоції й переживання.

Наприклад: У мене до тебе дуже теплі дружні почуття.

Відчуття — це фізичні переживання; те, що людина сприймає за допомогою органів чуття; передчуття.

Наприклад: Надворі мороз, тому і виникає відчуття холоду.

Такі слова є паронімами, тобто мають подібну форму, але зовсім різне значення, тому їх варто вживати коректно.

Спробуй **скласти** власні приклади речень зі
словами **"відчуття"** й **"почуття"**.



A series of horizontal dotted lines for writing, contained within a light gray rounded rectangular frame that has a scalloped left edge.



Тепер ти знаєш більше про свої почуття
та відчуття, а також про значення слів
в українській мові!



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



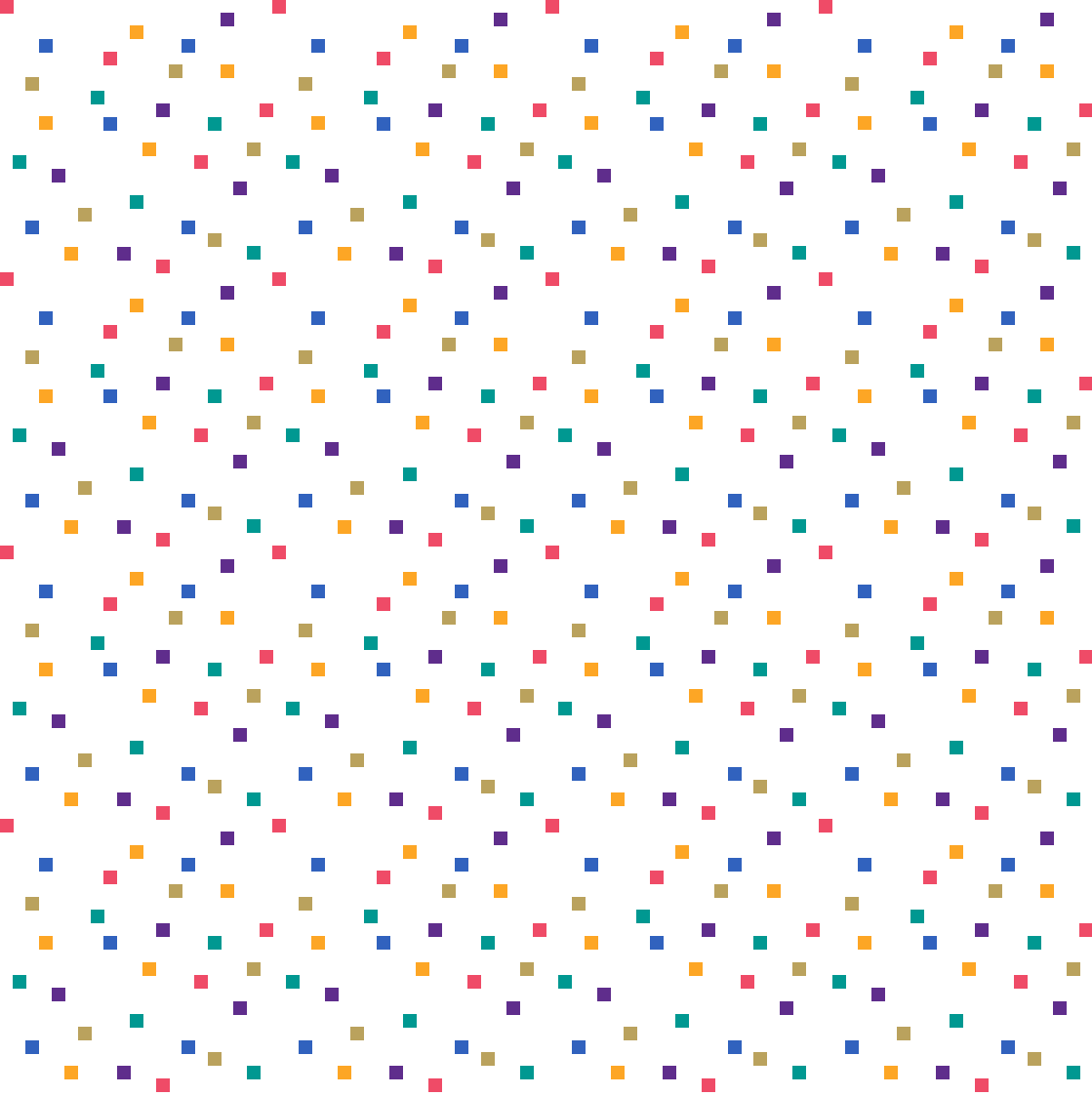
Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines spaced evenly down the page.



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



www.storiya.info

© 2024 «Сторія»