

MED1OK

# Análise [SWOT]

MED1OK

Nathália Carvalho  
nathalia.marketingmedico



Oi, tudo bem? Nath por aqui! 🧑

Hoje eu vou te ensinar a aplicar a técnica SWOT. **Vamos lá?**

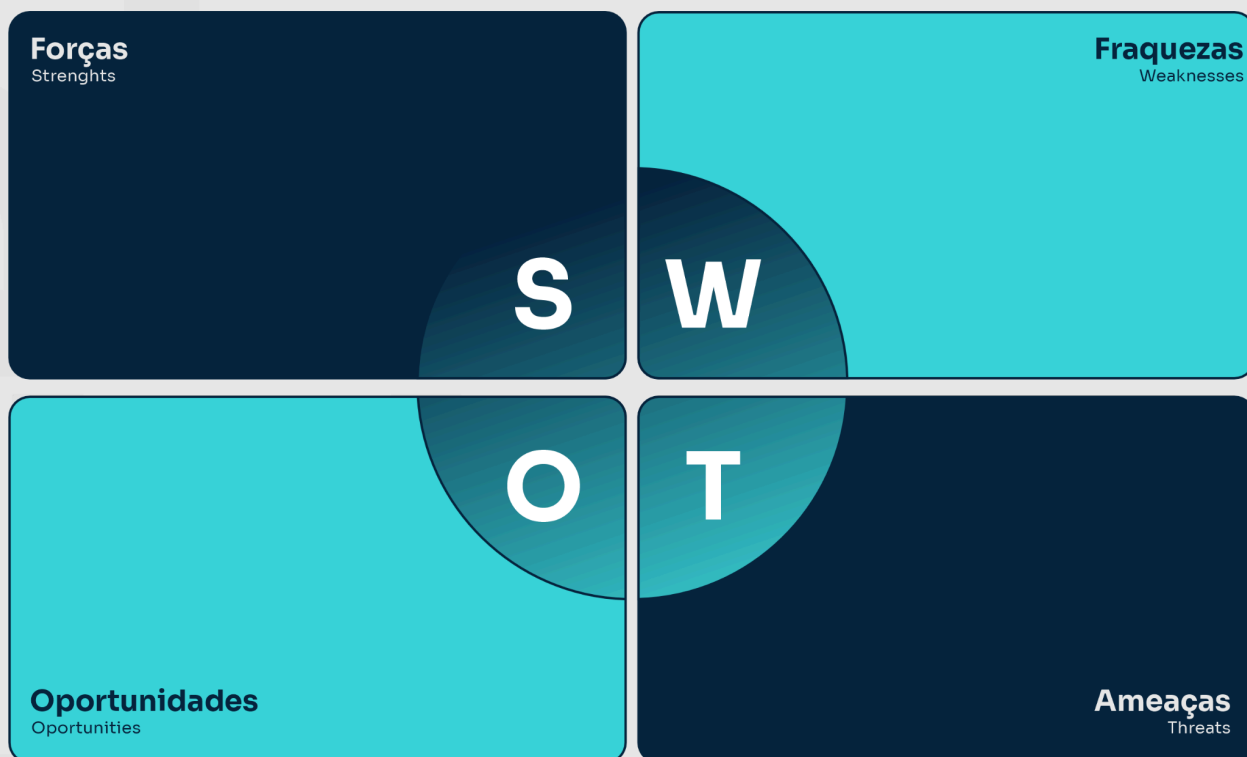
## 1. Preparação

### Materiais Necessários:

- Papel e caneta ou um documento digital.
- Um ambiente tranquilo onde você possa refletir sem interrupções.

## 2. Divisão da Análise

Divida uma folha de papel ou um documento em quatro quadrantes, rotulando-os como Forças (Strengths), Fraquezas (Weaknesses), Oportunidades (Opportunities) e Ameaças (Threats).



### 3. Reflexão e Anotações

#### Forças (Strengths):

- **Perguntas Guia:**
  - Quais são minhas habilidades e competências principais?
  - Quais conquistas me orgulho?
  - Quais recursos únicos eu possuo?
- **Ação:** Anote todas as suas forças. Seja honesto e específico.

#### Fraquezas (Weaknesses):

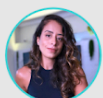
- **Perguntas Guia:**
  - Em quais áreas eu sinto que preciso melhorar?
  - Quais são meus hábitos ou comportamentos negativos?
  - Que feedbacks negativos eu recebi anteriormente?
- **Ação:** Liste suas fraquezas, considerando aspectos pessoais e profissionais.

#### Oportunidades (Opportunities):

- **Perguntas Guia:**
  - Quais tendências do mercado podem beneficiar minha carreira?
  - Que novas habilidades posso aprender para avançar?
  - Há conexões ou redes que podem me ajudar?
- **Ação:** Anote todas as oportunidades que podem impulsionar seu desenvolvimento.

#### Ameaças (Threats):

- **Perguntas Guia:**
  - Quais obstáculos estou enfrentando atualmente?
  - Há mudanças no mercado que podem impactar negativamente minha carreira?
  - Existe alguma concorrência forte que devo considerar?
- **Ação:** Liste as ameaças que podem dificultar seu progresso.



## 4. Análise Profunda

### Revisão:

- Revise suas anotações e identifique padrões.
- Priorize os itens mais relevantes em cada quadrante.

### Perguntas de Reflexão:

- Como posso usar minhas forças para aproveitar as oportunidades?
  - Como posso melhorar minhas fraquezas?
  - O que posso fazer para minimizar as ameaças?
- 

## 5. Plano de Ação

### Desenvolva um Plano:

- **Ação:** Crie um plano para melhorar suas fraquezas e proteger-se contra ameaças. Utilize suas forças para aproveitar as oportunidades.

### Exemplo de Plano:

- **Força:** Boa comunicação.
  - **Ação:** Usar essa habilidade para expandir sua rede profissional.
- **Fraqueza:** Não sou boa em arte
  - **Ação:** Trazer alguém para o seu time para te ajudar nisso.
- **Oportunidade:** Crescimento do marketing digital.
  - **Ação:** Aprender novas ferramentas de marketing digital.
- **Ameaça:** Concorrência crescente.
  - **Ação:** Diferenciar-se mediante especialização em um nicho.

