ANALYSE SWOT

FORCES

Pose-toi la question : Qu'est-ce que je fais bien ? Quelles sont mes compétences, mes talents naturels, mes réussites ?

Exemple : "Je suis super organisé(e)", "J'ai un bon réseau", "Je suis à l'aise à l'oral".

💡 Astuce : Sois honnête et mets en avant tes vrais atouts, même si tu penses qu'ils sont "petits".

FAIBLESSES

Identifie les domaines où tu te sens moins à l'aise ou les obstacles internes qui te freinent : Quels sont mes points faibles ou mes habitudes qui m'empêchent d'avancer ?

Exemple : "Je procrastine", "Je manque de confiance en moi"

💡 Astuce : Pas besoin de te flageller ! Note-les pour savoir où concentrer tes efforts d'amélioration.

OPPORTUNITÉS

Regarde autour de toi : Quelles opportunités ou ressources pourrais-je exploiter ? Quels projets, formations, ou contacts pourraient m'aider ?

Exemple : "Un ami peut me coacher", "Il y a un événement pro intéressant la semaine prochaine", "Une formation gratuite en ligne est dispo".

💡 Astuce : Pense aux petites opportunités, pas seulement aux grands tournants.

MENACES

Identifie les défis ou risques externes : Qu'est-ce qui pourrait ralentir ou bloquer mes progrès ?

Exemple : "Une concurrence forte dans mon secteur", "Un manque de temps", "La peur de l'échec".

💡 Astuce : L'idée n'est pas de paniquer, mais d'anticiper pour mieux te préparer.