

DAFO



DEBILIDADES

- Factores que me impiden avanzar y que necesito conocer y cambiar, en la medida de lo posible.
- ¿Cuáles son mis limitaciones, mis miedos, cómo te limitas a ti misma?
- ¿Qué aspectos tengo que mejorar? Aspectos de mi actitud que me impiden mejorar.
- ¿Qué me aleja de mis objetivos?, ¿Qué me falta?
- *Ejemplos: poca experiencia en el sector, nivel bajo de inglés, poca disponibilidad para desplazamientos, autoexigencia, qué debería mejorar*

AMENAZAS

- ¿Qué problemas en mi sector dificultan que consiga mis metas?
- Aspectos que bloquean el acceso al empleo.
- ¿Qué aspectos externos me dificultan llegar a mi objetivo?
- Son difícilmente modificables. Conócelas y trata de evitarlas.
- ¿Hay mucha competencia en el sector?
- *Ejemplos: Alta tasa de paro en mi sector, mucha competencia, entorno laboral inestable,...*

FORTALEZAS

- Aspectos positivos de ti, tu trayectoria académica o laboral y que te facilitan buscar un trabajo.
- ¿Cuál es mi mayor virtud?
- ¿Qué actividad me apasiona?
- ¿Qué hago mejor que los demás?
- Formación y experiencia que poseo, talentos, competencias, motivación por mi profesión, actitud positiva y proactiva,...

OPORTUNIDADES

- ¿Qué aspectos externos pueden facilitarme conseguir mis objetivos?
- Son facilitadores, recursos y ayudas de las que servirá para encontrar trabajo.
- Conócelas y mejorará la búsqueda de empleo.
- Circunstancias, gente que me puede ayudar, subvenciones para la contratación, la situación actual me favorece,.....

VALORACION EXTERNA	VALORACION INTERNA
Oportunidades	Fortalezas
Amenazas	Debilidades