



SWOT Pessoal – Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças

Objetivo: Mapear sua realidade profissional no pós-maternidade e definir estratégias práticas para avançar com autoconfiança.

Forças (Strengths)

Exemplo: Gestão do tempo em ambientes caóticos, alta resiliência, criatividade.

Liste ao menos 3 pontos fortes seus:

1. _____
2. _____
3. _____

Estratégia: Como você pode usar essas forças a seu favor?

Fraquezas (Weaknesses)

Exemplo: Dificuldade em priorizar a si mesma, gap de atualização técnica.

Liste 3 limitações que você deseja melhorar:

1. _____
2. _____
3. _____

Estratégia: Como você pode trabalhar essas fraquezas com leveza e foco?



Oportunidades (Opportunities)

Exemplo: Trabalho remoto, busca por soft skills, diversidade nas empresas.

Liste 3 oportunidades que você pode aproveitar:

1. _____
2. _____
3. _____

Estratégia: Como transformar essas oportunidades em avanços concretos?

Ameaças (Threats)

Exemplo: Viés inconsciente contra mães, culpa materna, baixa autoestima.

Liste 3 ameaças que podem te impactar:

1. _____
2. _____
3. _____

Estratégia: Como se proteger emocional e estrategicamente dessas ameaças?

💡 Dica: Use esta matriz como um roteiro de autodesenvolvimento. Releia suas Forças e Oportunidades sempre que sentir dúvida sobre seu valor. Revisite periodicamente — com prática, uma fraqueza pode virar força.