

L'autoconeixement és la primera passa per trobar el teu camí. **Construeix el teu DAFO!**

«El coneixement d'un mateix és la primera passa per a tota saviesa» (Aristòtil)

Teniu les respostes adequades per a preguntes tan freqüents com: qui som?, a què em vull dedicar?, quin és el meu camí? o què m'agradaria ser? Si trobau que no, us animam que construïu el vostre DAFO!

El DAFO (debilitats, amenaces, fortaleeses, oportunitats) és una eina per a l'exploració d'un mateix, per millorar l'autoconeixement i, com a conseqüència, el rendiment i trajectòria professionals.

Reflexionau de manera profunda sobre les qüestions que us plantejam a continuació i intentau cercar-ne amb calma les respostes.

Pensau que aquest exercici no és una pèrdua de temps, sinó que és molt necessari.

Negatiu

Positiu

Nivell interior

Debilitats

Què pots millorar?
Què et falta?
Què faries d'una altra manera?
Quines debilitats veuen els altres en tu?
Què fas malament?
Què pots evitar?

Fortaleeses

En què ets bo realment?
Què és allò que fas millor que els altres?
Què és el que et fa únic?
Quines fortaleeses veuen en tu els altres?

Nivell exterior

Amenaces

A quins obstacles t'enfrontes?
A quines barreres creus que t'hauràs d'enfrontar en un futur?
Què fan altres persones que no facis tu?

Oportunitats

Quines possibilitats veus en un futur pròxim?
Quins canvis s'esdevenen i que t'ajudaran a millorar?
Quines accions has dut a terme perquè el que has fet funcioni?



Universitat
de les Illes Balears



GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB
Programa d'orientació i transició
a la Universitat