

## WERKBLAD :

### BLESSURE SWOT- ANALYSE

Een SWOT-analyse wordt door bedrijven gemaakt om inzicht te krijgen in hun mogelijkheden en risico's. Op deze manier kunnen ze weloverwogen beslissingen nemen. Op dit moment is jouw 'bedrijf' geblesseerd en is het handig om voor jezelf in kaart te brengen wat jouw persoonlijke krachten, zwakten, kansen en uitdagingen zijn in deze revalidatie periode. Met behulp van de vragen in de categorieën kan je gaan brainstormen.

Na het invullen van de SWOT kan je doelen gaan stellen.

#### KRACHTEN

Waar ben je goed in?  
Waar ben je zelfverzekerd over?  
Wat vinden anderen jouw kracht?  
Welke eigenschappen ben je trots op?

#### ZWAKTEN

Waar ben je niet zo goed in?  
Waar kan je in verbeteren?  
Wat is je grootste frustratie?  
Wat vermijd je het liefst?

#### KANSEN

Waar kijk je naar uit?  
Welke mogelijkheden zie je?  
Welke nieuwe dingen kan je aan werken?  
Welke nieuwe gewoonten kan je aanleren?

#### UITDAGINGEN

Welke obstakels ga je tegenkomen?  
Waar ben je bang voor?  
Wat mis je?  
Wat zou je verder in de put brengen?

Gebaseerd op: Rebound. Boek van Carrie Jackson Cheadle & Cindy Kuzma (2019).