

	Aspectos favorables	Aspectos desfavorables
Análisis interno	Fortalezas	Debilidades
Análisis externo	Oportunidades	Amenazas

FORTALEZAS	DEBILIDADES
¿Cuáles son mis mejores cualidades? ¿Y mis habilidades? ¿Qué hago mejor que los demás?	¿Cuales son mis defectos? ¿En qué puedo mejorar? ¿Qué me aleja de mis objetivos?
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
¿Qué recursos tengo a mi alcance? ¿Qué elementos (externos) pueden ayudarme?	¿Qué obstáculos (elementos externos) pueden entorpecer mi camino?

FORTALEZAS	DEBILIDADES
Termino todo lo que empiezo. Facilidad de palabra. Tengo mucha información sobre mi tema.	Me pongo nervioso. Estructurar mejor mi discurso. El miedo a cometer un error.
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
En el trabajo están esperando por mí para impartir talleres. Me da libertad de horario y me deja un espacio para los talleres.	Que en mi empresa cambien de idea. Que mi tema, pierda interés con el paso del tiempo.