AHALab × ZimaBlueAI

শক্তি ও বাধা দেখার ভাবনাপত্র

স্বেচ্ছার ভাবনা / পাঠের আগে ঐচ্ছিক ৫–৮ মিনিট

ঘটা ছোট কাজ দিয়ে নিজেকে জানুন, তারপর ছোট পরীক্ষা বাছুন। মোট নম্বর, ধরন, র‍্যাঙ্ক বা রোগনির্ণয় নেই। এটি মৌলিক ক্লাসের ভাবনাপত্র; মনস্তাত্ত্বিক মাপ হিসেবে যাচাই হয়নি।

> আপনি যেকোনো প্রশ্ন এড়িয়ে যেতে পারেন। কিছু জমা দেওয়া বা প্রকাশ করা বাধ্যতামূলক নয়। উত্তর এই পৃষ্ঠাতেই থাকে, স্বয়ংক্রিয়ভাবে সংরক্ষিত হয় না। শুধু "এই ব্রাউজারে সংরক্ষণ করুন" বেছে নিলেই তা ব্রাউজারে রাখা হয়। ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা ডিভাইসে কাজ শেষে উত্তর মুছে দিন। এখানে অ্যাকাউন্ট, নেটওয়ার্ক অনুরোধ বা AI বিশ্লেষণ নেই।

01 • সাম্প্রতিক কাজ দেখুন, সারা জীবন বিচার নয়

শেষবার কাজ শুরু করার সময় কোন উপায়ের কাছাকাছি ছিলাম?

এখন বলব না / অনিশ্চিত / কোনোটিই নয়

ফাঁকা রাখা যায়। এগুলো আলোচনা, ব্যক্তিত্ব বা ক্ষমতার হিসাব নয়।

সম্প্রতি অসম্মতির মতামত পেয়ে আগে কী করেছি?

এখন বলব না / অনিশ্চিত / কোনোটিই নয়

ফাঁকা রাখা যায়। এগুলো আলোচনা, ব্যক্তিত্ব বা ক্ষমতার হিসাব নয়।

সম্প্রতি শুরু না হলে কোন অবস্থা বেশি প্রভাব ফেলেছে?

এখন বলব না / অনিশ্চিত / কোনোটিই নয়

ফাঁকা রাখা যায়। এগুলো আলোচনা, ব্যক্তিত্ব বা ক্ষমতার হিসাব নয়।

এবার কোন অভ্যাস একটু মেলে?

এখন বলব না / অনিশ্চিত / কোনোটিই নয়

ফাঁকা রাখা যায়। এগুলো আলোচনা, ব্যক্তিত্ব বা ক্ষমতার হিসাব নয়।

02 • অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে একটি বদল ঠিক করুন

সাম্প্রতিক ছোট সাফল্য: কী করেছিলেন? ব্যক্তিগত পরিচয় বা খুঁটিনাটি নয়

যে শক্তি কাজে নেব ও তার পক্ষে আচরণ

এই কৌশল কখন বেশি হয়ে যায়? উল্টো একটি অভিজ্ঞতাও লিখুন

প্রভাব ফেলা পরিস্থিতি, সম্পদ ও প্রয়োজনীয় সহায়তা

এই সপ্তাহে এক বদল: যদি... হয়, আগে... করব

কখন, কোথায়, কতক্ষণ? একটি বিঘ্ন কীভাবে কমাব?

৭ দিন পর: কী করেছি, কৌশল সাহায্য করেছে, এবার কী বদলাব?

শুধু ভাগ করতে চান এমন কাজ ক্লাসে আনুন।

কর্মপত্রে নিজে একটি শক্তি ও বাধার উপায় লিখুন। এই পাতা আপনার বাছাই বা ভাবনা নিজে থেকে পাঠাবে না।

ব্যক্তিগত কর্মপত্র খুলুন →

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

AI-এর যুগে বাস্তব জগতের সঙ্গে অর্থের সম্পর্ক ফের গড়ি

AHALab × ZimaBlueAI · সবার জন্য পাঠসামগ্রী · এখনও পরীক্ষামূলকভাবে পড়ানো হয়নি · পরিচয় গোপন রাখা শিক্ষামূলক উদাহরণ; অ্যাপের সোর্স কোড নেই