AHALab × ZimaBlueAI

Observationskort: styrker og forhindringer

Frivillig refleksion / eventuelt 5–8 minutter før kurset

Forstå dig selv gennem en lille virkelig oplevelse, og vælg et forsøg. Ingen samlet score, typer, rangliste eller diagnose. Dette er et originalt refleksionskort til undervisning, uden psykometrisk validering.

> Du kan springe ethvert spørgsmål over. Du behøver ikke aflevere eller offentliggøre noget. Svarene bliver på denne side og gemmes ikke automatisk. De gemmes kun i browseren, hvis du vælger " Gem i denne browser" . Slet dem, når du er færdig på en delt enhed. Der er ingen konto, netværksanmodninger eller analyse med AI.

01 • Se på det seneste, ikke hele dit liv

Hvilken tilgang ligner min, sidste gang jeg begyndte på noget?

Vil ikke svare nu / usikker / intet passer

Du må lade feltet stå tomt. Spørgsmålene er til samtale, ikke til beregning af personlighed eller evner.

Hvad gjorde jeg først, da jeg senest fik en tilbagemelding, jeg var uenig i?

Vil ikke svare nu / usikker / intet passer

Du må lade feltet stå tomt. Spørgsmålene er til samtale, ikke til beregning af personlighed eller evner.

Hvilket vilkår påvirkede mig mest, sidste gang jeg ikke kom i gang?

Vil ikke svare nu / usikker / intet passer

Du må lade feltet stå tomt. Spørgsmålene er til samtale, ikke til beregning af personlighed eller evner.

Hvilken vane kan måske ligne mig lidt denne gang?

Vil ikke svare nu / usikker / intet passer

Du må lade feltet stå tomt. Spørgsmålene er til samtale, ikke til beregning af personlighed eller evner.

02 • Underbyg med erfaring, og planlæg en ændring

En lille nylig succes: Hvad gjorde jeg? Ingen identitet eller private detaljer

En styrke, jeg vil bruge, og handlingen, der underbygger den

Hvornår kan strategien blive brugt for meget? Skriv også en modsat erfaring

Situation, ressourcer og den støtte, jeg behøver

Kun én ændring denne uge: Hvis..., vil jeg først...

Hvornår, hvor og hvor længe? Hvordan fjerner jeg én forstyrrelse?

Efter 7 dage: Hvad gjorde jeg, hjalp strategien, og hvad ændrer jeg næste gang?

Tag kun handlinger med tilbage, som du vil dele.

Skriv selv én styrke og én strategi mod en forhindring på handlingskortet, hvis du ønsker det. Siden overfører ikke dine valg eller refleksioner automatisk.

Åbn dit handlingskort →

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

At genfinde mening i den fysiske verden i en tid med AI

AHALab × ZimaBlueAI · Åbent undervisningsmateriale · Endnu ikke afprøvet i undervisning · Anonymt undervisningseksempel; uden appens kildekode