AHALab × ZimaBlueAI

Carte d’observation des forces et des points de blocage

Réflexion volontaire / Optionnel avant le cours, 5 à 8 minutes

Se connaître à travers un petit événement vécu, puis choisir une petite expérience. Pas de note globale, de type, de classement ou de diagnostic. Il s’agit d’une carte de réflexion de classe originale, non validée par des mesures psychologiques.

> Vous pouvez passer toute question. Rien ne doit être remis ou rendu public. Les réponses restent sur cette page, sans enregistrement automatique. Elles ne sont enregistrées dans le navigateur que si vous choisissez « Enregistrer dans ce navigateur ». Effacez-les après utilisation sur un appareil partagé. Aucun compte, aucune requête réseau, aucune analyse par AI.

01 • Regarder en arrière, sans conclure sur toute une vie

À la dernière fois que j’ai commencé quelque chose, quelle approche me ressemble le plus ?

Ne pas répondre pour l’instant / Pas sûr·e / Aucune de ces réponses

Vous pouvez laisser vide. Ce sont des pistes de discussion, elles ne servent pas à déduire une personnalité ou une capacité.

Dernièrement, face à un retour qui ne me convenait pas, qu’est-ce que j’ai fait en premier ?

Ne pas répondre pour l’instant / Pas sûr·e / Aucune de ces réponses

Vous pouvez laisser vide. Ce sont des pistes de discussion, elles ne servent pas à déduire une personnalité ou une capacité.

Quand je n’arrive pas à démarrer récemment, quelle condition m’influence le plus ?

Ne pas répondre pour l’instant / Pas sûr·e / Aucune de ces réponses

Vous pouvez laisser vide. Ce sont des pistes de discussion, elles ne servent pas à déduire une personnalité ou une capacité.

Parmi ces habitudes, laquelle me ressemble un peu cette fois-ci ?

Ne pas répondre pour l’instant / Pas sûr·e / Aucune de ces réponses

Vous pouvez laisser vide. Ce sont des pistes de discussion, elles ne servent pas à déduire une personnalité ou une capacité.

02 • S'appuyer sur l'expérience pour repenser le changement

Une petite réussite récente : qu'avez-vous fait ? Évitez les détails d'identité ou personnels

Un atout que je souhaite mobiliser, ainsi que le comportement qui le soutient

Quand cette stratégie risque-t-elle d'aller trop loin ? Décrivez aussi une expérience contraire

Les contextes et les ressources qui m'influencent, ainsi que le soutien dont j'ai besoin

Cette semaine, n'essayez qu'un seul ajustement : si je rencontre..., je commence par...

Quand, où, pendant combien de temps ? Comment réduire une distraction ?

Revenez dans 7 jours : qu'avez-vous fait, la stratégie a-t-elle été utile, comment l'ajuster la prochaine fois ?

N'apportez en classe que les actions que vous êtes prêt·e à partager.

Sur la carte d'action personnelle, indiquez manuellement un atout que vous souhaitez utiliser et une solution pour un point de blocage. Cette page ne transmet pas automatiquement vos choix ou réflexions.

Ouvrir ma carte d'action →

AHALab × ZimaBlueAI · Ressources pédagogiques publiques · Pas encore testées en cours · Cas pédagogique anonymisé ; code source de l’ application non inclus