AHALab × ZimaBlueAI

강점과 걸림돌 관찰 카드

선택 성찰 / 수업 전 5–8분

실제로 일어난 작은 일로 자신을 알아보고 작은 실험을 고르세요. 총점, 유형, 순위, 진단은 없습니다. 직접 만든 수업용 성찰 카드이며 심리측정 검증을 거치지 않았습니다.

> 어떤 질문이든 건너뛰어도 돼요. 제출하거나 공개할 필요가 없어요. 답변은 현재 페이지에만 있고 자동 저장되지 않아요. “이 브라우저에 저장” 을 눌러야 브라우저에 저장돼요. 함께 쓰는 기기에서는 사용을 마친 뒤 지워 주세요. 계정, 네트워크 요청, AI 분석은 없어요.

01 • 최근을 돌아보되 평생을 단정하지 않기

최근 무언가 시작했을 때 어느 방식에 가까웠나요?

답하지 않음 / 모르겠음 / 해당 없음

비워 두어도 됩니다. 대화의 실마리일 뿐 성격이나 능력을 추정하지 않습니다.

최근 내 생각에 반대하는 피드백을 들었을 때 먼저 무엇을 했나요?

답하지 않음 / 모르겠음 / 해당 없음

비워 두어도 됩니다. 대화의 실마리일 뿐 성격이나 능력을 추정하지 않습니다.

최근 시작하지 못했을 때 가장 크게 작용한 조건은 무엇인가요?

답하지 않음 / 모르겠음 / 해당 없음

비워 두어도 됩니다. 대화의 실마리일 뿐 성격이나 능력을 추정하지 않습니다.

이번에는 어떤 습관이 나와 조금 닮았을까요?

답하지 않음 / 모르겠음 / 해당 없음

비워 두어도 됩니다. 대화의 실마리일 뿐 성격이나 능력을 추정하지 않습니다.

02 • 경험을 근거로 변화 하나 준비하기

최근 작은 성공: 그때 무엇을 했나요? 신원이나 사적인 세부 내용은 쓰지 마세요

활용하고 싶은 강점 하나와 그것을 보여 준 행동

이 전략이 지나칠 때는 언제일까요? 반대 경험도 하나 적어 보세요

영향을 준 상황과 자원, 필요한 도움

이번 주 바꿀 것 하나: 만약 ...라면 먼저 ...하겠습니다

언제, 어디서, 얼마나 할까요? 방해 하나를 어떻게 줄일까요?

7일 뒤: 무엇을 했고 전략이 도움이 됐으며 다음에는 무엇을 바꿀까요?

공유하고 싶은 행동만 수업에 가져오세요.

쓰고 싶은 강점 하나와 걸림돌 대처 하나를 개인 실천 카드에 직접 옮기세요. 선택과 성찰은 자동 전송되지 않습니다.

개인 실천 카드 열기 →

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

AI 시대, 손으로 경험하는 의미를 다시 찾다

AHALab × ZimaBlueAI · 공개 학습 자료 · 아직 시범 수업을 진행하지 않음 · 익명화한 학습 사례 · 앱 소스 코드 미포함