AHALab × ZimaBlueAI

나의 첫 검증 가능한 행동

개인 실천 카드 / 인쇄 가능

익명 별칭과 비민감 상황만 쓰세요. 업로드하지 않으며 현재 브라우저에 저장합니다. 빌린 기기에서는 내보낸 뒤 비우세요. 네트워크 연결이나 AI 호출은 없습니다.

현재 브라우저에 자동 저장을 시도하며 업로드하지 않습니다. 익명·비민감 정보만 쓰세요.

A • 관심과 필요

익명 별칭

_____

알아보고 싶은 사람•일•상황

_____

실제로 관찰한 것. 신원•사생활은 쓰지 않기

_____

아직 답을 모르는 질문 두 개

_____

누가 언제 어떤 어려움 때문에 어떤 변화를 바라나요?

_____

추측•현재 대안•가설을 바꿀 근거

_____

B • 중심과 쌓아 온 것

먼 비전과 이번 주에만 확인할 것

_____

먼저 지킬 것과 그에 따라 할 일•미룰 일

_____

가진 자원 둘, 모르는 정보 하나, 알아볼 방법

_____

제1원리: 목표•사실•제약•의심할 가설•최소 검증

_____

AI에 맡길 작은 일•범위•직접 확인할 결과

_____

예상•실제•최소 점검•한 항목 수정•재시험

_____

C • 48시간 안의 행동

약 20분이면 시작할 행동. 앱이 아니어도 됨

_____

선택: 경험 있는 강점 하나 활용. 성찰 세부 내용은 공유하지 않아도 됨

_____

시간•장소•돌아볼 때. 점검 동료는 선택

_____

자기관리: 방해 하나 줄이기, 시작 신호, 중단 후 재개 시간

_____

상대가 자원할 과제•동의 방식•기록하지 않을 것

_____

완료 근거와 성공•실패•불확실의 단서

_____

막히면 먼저 할 일, 도움 요청•지연 알림 시점

_____

중학생: 어른 도움. 대학생: 비용 상한•참여자 모집•결제자 가설

_____

D • 해 보고 돌아오기

익명 피드백 요약과 직접 본 행동. 원 대화는 붙이지 않기

_____

분류: 필요 / 찾기 / 전달 / 고장 / 가치 / 태도 / 판단 전

_____

바꿀 것 하나, 계속•축소•주제 변경•중단의 근거

_____

답변, 기록 종료, 자료 반환 방법

_____

마무리 세 문장

내가 마음 쓰는 것. 언제 무엇을 할지. 다음에 가져올 근거.

동료 연습은 표시합니다. 참여 동의는 지속 사용이나 시장성을 뜻하지 않습니다. 거절을 존중하세요.

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