AHALab × ZimaBlueAI

Observatiekaart: sterke punten en obstakels

Vrijwillige reflectie / eventueel 5–8 minuten vooraf

Leer jezelf kennen via iets kleins dat gebeurde en kies dan een proef. Geen totaalscore, typen, ranglijst of diagnose. Deze eigen lesreflectiekaart is niet psychometrisch gevalideerd.

> Je mag elke vraag overslaan. Je hoeft niets in te leveren of openbaar te maken. Je antwoorden blijven op deze pagina en worden niet automatisch opgeslagen. Alleen als je kiest voor ‘Opslaan in deze browser’ worden ze in de browser bewaard. Wis ze na gebruik van een gedeeld apparaat. Er zijn geen accounts, netwerkverzoeken of analyses met AI.

01 • Bekijk iets recents, niet je hele leven

Hoe begon ik de laatste keer aan iets?

Nu geen antwoord / onzeker / niets past

Je mag dit leeg laten. Het zijn gespreksvragen, geen berekening van persoonlijkheid of vermogen.

Wat deed ik eerst toen ik onlangs feedback kreeg waarmee ik het oneens was?

Nu geen antwoord / onzeker / niets past

Je mag dit leeg laten. Het zijn gespreksvragen, geen berekening van persoonlijkheid of vermogen.

Welke voorwaarde hield mij de laatste keer het meest tegen om te beginnen?

Nu geen antwoord / onzeker / niets past

Je mag dit leeg laten. Het zijn gespreksvragen, geen berekening van persoonlijkheid of vermogen.

Welke gewoonte lijkt deze keer misschien een beetje op mij?

Nu geen antwoord / onzeker / niets past

Je mag dit leeg laten. Het zijn gespreksvragen, geen berekening van persoonlijkheid of vermogen.

02 • Onderbouw met ervaring en ontwerp een verandering

Een recent klein succes: wat deed ik? Geen identiteit of privédetails

Een sterke kant die ik wil gebruiken en gedrag dat haar onderbouwt

Wanneer kan deze strategie te ver gaan? Beschrijf ook een tegengestelde ervaring

Situatie, middelen en steun die ik nodig heb

Eén aanpassing deze week: als..., doe ik eerst...

Wanneer, waar en hoelang? Hoe verminder ik één afleiding?

Na 7 dagen: wat deed ik, hielp de strategie en wat verandert er hierna?

Neem alleen acties mee terug die je wilt delen.

Vul op je actiekaart zelf één sterke kant en één obstakelstrategie in die je wilt gebruiken. Deze pagina stuurt keuzes of reflecties niet automatisch door.

Open je persoonlijke actiekaart →