AHALab × ZimaBlueAI

# Ficha de pontos fortes e dificuldades

**Reflexão voluntária / 5–8 minutos opcionais antes do curso**

Recorda uma pequena experiência e escolhe um experimento. Sem pontuação total, tipos, posições ou diagnóstico. É uma ficha didática original, sem validação psicométrica.

> Podes saltar qualquer pergunta. Não tens de entregar nem tornar público nada. As respostas ficam nesta página e não são guardadas automaticamente. Só ficam no navegador se escolheres «Guardar neste navegador». Num dispositivo partilhado, apaga-as quando terminares. Não há contas, pedidos de rede nem análise por AI.

## 01 • Olhar para o recente, não julgar uma vida inteira

**Ao recordar o último início de uma tarefa, o que fiz mais frequentemente?**

Sem resposta / não sei / nada corresponde

Podes deixar em branco. São pistas de conversa, não estimativas de personalidade ou capacidade.

**Perante um comentário recente de discordância, o que fiz primeiro?**

Sem resposta / não sei / nada corresponde

Podes deixar em branco. São pistas de conversa, não estimativas de personalidade ou capacidade.

**Quando não comecei recentemente, que condição pesou mais?**

Sem resposta / não sei / nada corresponde

Podes deixar em branco. São pistas de conversa, não estimativas de personalidade ou capacidade.

**Qual destas tendências se parece um pouco comigo desta vez?**

Sem resposta / não sei / nada corresponde

Podes deixar em branco. São pistas de conversa, não estimativas de personalidade ou capacidade.

02 • Apoiar-me na experiência e preparar uma mudança

**Um pequeno êxito recente: o que fiz? Sem identidades ou pormenores privados**

**Uma força que quero usar e o comportamento que a sustenta**

**Quando pode esta estratégia ser excessiva? Registar também uma experiência contrária**

**Situação, recursos e apoio de que preciso**

**Uma mudança esta semana: se acontecer..., começo por...**

**Quando, onde e durante quanto tempo? Como reduzir uma distração?**

**Daqui a 7 dias: o que fiz, ajudou a estratégia, o que mudo depois?**

## Traz ao curso apenas as ações que queiras partilhar.

Na ficha pessoal, escreve manualmente uma força e uma resposta ao obstáculo que queiras usar. Esta página não transfere automaticamente escolhas ou reflexões.

Abrir a ficha pessoal de ação →