AHALab × ZimaBlueAI

Карточка наблюдения за сильными сторонами и препятствиями

Добровольное размышление / необязательно перед уроком, 5–8 минут

Познакомьтесь с собой через одно маленькое событие, которое уже произошло, и выберите один небольшой эксперимент. Здесь нет общих баллов, типов, рейтингов или диагнозов. Это оригинальная карточка для рефлексии в классе, не прошедшая валидацию психометрических методов.

> Любой вопрос можно пропустить. Отправлять или публиковать ответы не нужно. Они остаются на текущей странице и не сохраняются автоматически: запись в браузер происходит только по нажатию «Сохранить в этом браузере». На общем устройстве очистите ответы после работы. Здесь нет учётных записей, сетевых запросов и анализа с помощью AI.

01 • Взгляд на недавнее, без выводов о всей жизни

Вспомните, как вы начинали последнее дело. Какой подход вам ближе?

Пока не отвечаю / Не уверен(а) / Ни один вариант не подходит

Можно оставить пустым. Это подсказки для обсуждения, они не определяют личность или способности.

Когда недавно я получил(а) обратную связь, с которой не согласен(на), что я сделал(а) первым?

Пока не отвечаю / Не уверен(а) / Ни один вариант не подходит

Можно оставить пустым. Это подсказки для обсуждения, они не определяют личность или способности.

Когда недавно я не мог(ла) начать, что сильнее всего мешало?

Пока не отвечаю / Не уверен(а) / Ни один вариант не подходит

Можно оставить пустым. Это подсказки для обсуждения, они не определяют личность или способности.

Какая из этих привычек немного похожа на вашу в этот раз?

Пока не отвечаю / Не уверен(а) / Ни один вариант не подходит

Можно оставить пустым. Это подсказки для обсуждения, они не определяют личность или способности.

02 • Опираясь на опыт, спроектируйте изменения заново

Недавний небольшой успех: что вы сделали тогда? Не указывайте личную информацию или детали

Одно преимущество, которое вы хотите использовать, и поведение, которое его поддерживает

Когда эта стратегия может быть применена чрезмерно? Опишите и противоположный опыт

Обстоятельства и ресурсы, влияющие на вас, а также поддержка, которая вам нужна

В эту неделю попробуйте только одну корректировку: если произойдёт..., я сначала сделаю...

Когда, где и сколько времени? Как уменьшить одно отвлекающее влияние?

Вернитесь через 7 дней: что вы сделали, помогла ли стратегия, как изменить подход в следующий раз?

Возвращайтесь в класс только с теми действиями, которыми вы готовы поделиться.

В личной карточке действий вручную укажите одно преимущество, которое вы хотите использовать, и один способ преодоления препятствия. Эта страница не передаёт ваши выборы или размышления автоматически.

Открыть личную карточку действий →

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

Восстановление физического смысла в эпоху ИИ

AHALab × ZimaBlueAI · Открытые учебные материалы · Апробация ещё не проводилась · Анонимный учебный пример; без исходного кода приложения