AHALab × ZimaBlueAI

خوبیوں اور رکاوٹوں کا مشاہداتی ورق

اختیاری غور و فکر / سبق سے پہلے 5–8 منٹ

حقیقی چھوٹے تجربے سے خود کو سمجھیں، پھر چھوٹا تجربہ چنیں۔ مجموعی نمبر، قسم، درجہ یا تشخیص نہیں۔ یہ اصل تدریسی غور و فکر کا ورق ہے، نفسیاتی پیمائش کی توثیق نہیں ہوئی۔

> آپ کوئی بھی سوال چھوڑ سکتے ہیں۔ جواب جمع کرانا یا عام کرنا ضروری نہیں۔ جوابات اسی صفحے پر رہتے ہیں اور خود بخود محفوظ نہیں ہوتے۔ صرف «اس براؤزر میں محفوظ کریں» منتخب کرنے پر وہ براؤزر میں محفوظ ہوتے ہیں۔ مشترکہ آلے پر کام ختم ہونے کے بعد انہیں مٹا دیں۔ یہاں اکاؤنٹ، نیٹ ورک درخواستیں یا AI تجزیہ نہیں ہے۔

01 • حال کو دیکھیں، پوری زندگی کا فیصلہ نہیں

حال میں کام شروع کرتے وقت میرا طریقہ کس سے قریب تھا؟

ابھی جواب نہیں / یقین نہیں / کوئی نہیں

خالی چھوڑ سکتے ہیں۔ یہ گفتگو کے اشارے ہیں، شخصیت یا صلاحیت کا حساب نہیں۔

حال میں اختلاف والا ردعمل ملا تو پہلے کیا کیا؟

ابھی جواب نہیں / یقین نہیں / کوئی نہیں

خالی چھوڑ سکتے ہیں۔ یہ گفتگو کے اشارے ہیں، شخصیت یا صلاحیت کا حساب نہیں۔

حال میں آغاز نہ ہوا تو کس شرط نے زیادہ اثر کیا؟

ابھی جواب نہیں / یقین نہیں / کوئی نہیں

خالی چھوڑ سکتے ہیں۔ یہ گفتگو کے اشارے ہیں، شخصیت یا صلاحیت کا حساب نہیں۔

اس بار کون سی عادت کچھ مجھ جیسی ہو سکتی ہے؟

ابھی جواب نہیں / یقین نہیں / کوئی نہیں

خالی چھوڑ سکتے ہیں۔ یہ گفتگو کے اشارے ہیں، شخصیت یا صلاحیت کا حساب نہیں۔

02 • تجربے کا سہارا، پھر ایک تبدیلی

حال کی چھوٹی کامیابی: کیا کیا تھا؟ نجی شناخت یا تفصیل نہ لکھیں

کام میں لینے کی ایک خوبی اور اس کا عملی ثبوت
یہ طریقہ کب حد سے بڑھ سکتا ہے؟ ایک الٹا تجربہ بھی لکھیں
اثر انداز صورت حال، وسائل اور درکار مدد
اس ہفتے ایک تبدیلی: اگر... ہو تو پہلے... کروں گا
کب، کہاں، کتنا وقت؟ ایک خلل کیسے کم ہو؟
7 دن بعد: کیا کیا، طریقہ مفید تھا، اگلی بار کیا بدلیں؟

صرف وہ عمل کلاس میں لائیں جسے بانٹنا چاہتے ہیں۔

اپنے عملی کارڈ میں ہاتھ سے ایک مطلوب خوبی اور رکاوٹ کا طریقہ لکھیں۔ یہ صفحہ انتخاب یا غور و فکر خود نہیں بھیجتا۔

اپنا عملی منصوبہ کارڈ کھولیں ←

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

AI کے دور میں حقیقی دنیا سے معنوی تعلق دوبارہ جوڑیں

AHALab × ZimaBlueAI · سب کے لیے تعلیمی مواد · ابھی تدریسی آزمائش نہیں ہوئی · بے نام تدریسی مثال؛ ایپ کا سورس کوڈ شامل نہیں