سريرة SAREERA

التجربة السلوكية

بدل ما نتناقش هل الفكرة صحيحة، نجربها. نكتب التوقع قبل التجربة، ونقارنه باللي صار فعلًا.

1 الفكرة اللي بنختبرها

وكم أصدقها الحين (٠–١٠٠٪)

2 وش أتوقع يصير؟

بشكل محدد، عشان نقدر نتأكد منه

3 التجربة

وش بسوي بالضبط، ومتى، ووين

4 وش ممكن يعيق التجربة؟ وكيف أتعامل معه؟

5 وش صار فعلًا؟

6 وش تعلمت؟

وكم أصدق الفكرة الأولى الحين (٠–١٠٠٪)

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.