# SEA Daily Worksheet

Eina pràctica per convertir la daily en direcció, suport i adaptació.

## 1. Detecta el soroll

Quines són les tres coses que més soroll generen avui? 1. _____
2. _____
3. _____

## 2. Canvia el focus

Quina pregunta ajudaria més l'equip a avançar avui?

La nostra pregunta: _____

## 3. On pot ajudar la IA?

Marca: [ ] Resumir [ ] Detectar riscos [ ] Preparar context [ ] Identificar patrons [ ] Proposar preguntes

Primer experiment: _____

## 4. Mira la daily amb SEA

Strategy — Quina és la prioritat real?

_____

Empathy — Qui necessita ajuda o context?

_____

Adaptability — Què hem d'ajustar avui?

_____

## 5. Experiment d'una setmana

Canvi: _____ Qui: _____
Durada: _____ Senyal d'èxit: _____

## 6. Revisió

La daily ha estat més curta? Sí / No / Encara no
Ha ajudat a decidir? Sí / No / Encara no
Què mantindrem? _____
Què canviarem? _____

La IA pot preparar senyals i context. L'equip continua sent responsable de donar-los sentit i decidir què fa a continuació.