

إذا كنت تريد أن تفهم نفسك والآخرين بشكل أفضل

ما الذي يهمك؟ ما الذي يمنحك الطاقة؟ وما الذي يجعل الاختبار صعباً عليك؟ يمنحك مستوى شخصي من SGL Coach مدرباً خاصاً بك يعمل بالذكاء الاصطناعي، يساعدك على استكشاف أسئلة كهذه وإيجاد شيء محدد يمكنك تجربته في حياتك اليومية. قد تكون شائناً أمام خيارات تتعلق بالدراسة والعمل والعلاقات. وقد تكون أكبر سناً وتريد أن تفهم ردود فعلك أو تجد اتجاهًا جديدًا. لا تحتاج إلى أي معرفة مسبقة. ابدأ بما يشغلك الآن.

يتيح لك مستوى شخصي الوصول إلى ثمانية من مواضيع الحوار الخمسة عشر في المنتج. تحصل على الاستكشاف المرتبط بهذه المواضيع، ومقاطع فيديو التمارين ذات الصلة، وأجزاء مختارة من الدليل. تتابع عملك الخاص في الخريطة.

SGL بطريقتك

إذا كنت تفضل مشاهدة والاستماع، فشاهد مقاطع الفيديو وتحدث مع JP2. وإذا كنت تفضل القراءة، فستجد نص Jan في الدليل. أدخل إجاباتك عن التمرين في التطبيق أو اكتبها إلى JP2. يمكنك التبديل متى شئت. يساعدك JP2 على تنظيم ذلك.

خطوة أولى يمكنك تجربتها

أخبر JP2 أنك غير متأكد مما ستختاره لاحقاً. استكشف ما تتقنه، وما يثير اهتمامك، والتوقعات التي تحاول تلبيتها. ثم اختر إجراء صغيراً واحداً يمكن أن يجعل الاختبار أوضح.

حوارك الخاص

لا يمكن للمستخدمين الآخرين الاطلاع على حوارك مع JP2. مستوى شخصي مخصص لعملك الخاص. إذا أردت الوصول إلى المواضيع الخمسة عشر كلها ومشاركة ما تتوصل إليه من فهم ضمن فريق، فاختر مستوى الفريق.

حوار ينطلق من حياتك

اسم المدرب JP2. يمكنك الكتابة أو استخدام صوتك. يطرح JP2 أسئلة تساعدك على رؤية الموقف من عدة جوانب. يستند الحوار إلى SGL الذي وضعه Jan Petrus Hagberg، وهو مجموعة نماذج للتفاعل ونمو المجموعة والقيادة.

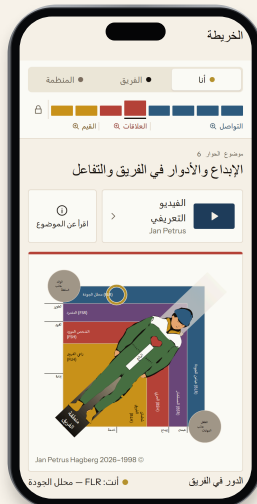
يمكنك الاستعداد لحوار صعب، أو استكشاف ما تستمتع به، أو البحث في سبب توليك غالباً دوراً معيناً حين تكون مع الآخرين. أنت تختار ما تفعله بما تتوصل إليه من فهم.

ما يمكنك العمل عليه

- التواصل والتفاعل. افهم كيف تعبر عن نفسك، والدور الذي تتولاه، وكيف تتعامل مع الآخرين.
- الاختيارات والدافعية. استكشف كيف تتخذ القرارات، وما الذي يدفعك، وما الذي تريد منحه الأولوية.
- الإتقان والتوازن في الحياة. انظر إلى العلاقة بين التحديات والمهارات. تأمل ما يرهقك وما يمنحك الطاقة.
- نموك الشخصي. اكتشف العادات التي تريد تنميتها. جرب طرقاً أخرى للتعامل مع موقف ما.



تمرين
شاهد الفيديو وأجب عن الأسئلة بالواتسأب التي تناسبك.



الخريطة
اطلع على ما وصلت إليه في المواضيع الثمانية. يوضح القفل ما يضيفه مستوى الفريق.



الحوار
اكتب إلى JP2 أو تحدث معه. يمكنك أن تتناول تمريناً في الحوار.

٦,٩٩ € شهرياً أو ٦٩,٩٠ € سنوياً. جرب مجاناً على sglcoach.app.

JP2 ذكاء اصطناعي وقد يخطئ. SGL Coach أداة للتعلّم والتأمل. لا تقدم الخدمة علاجاً نفسياً أو رعاية صحية.

Mac

Windows

Android

iPhone

يعمل على

