

Per a tu, que vols entendre't millor a tu mateix i als altres

Què és important per a tu? Què et dona energia? Què et fa difícil triar? SGL Coach Personal et dona un coach d'IA propi que t'ajuda a explorar aquestes qüestions i a trobar alguna cosa concreta que puguis provar en el dia a dia.

Potser ets jove i has de prendre decisions sobre estudis, feina i relacions. Potser ja has viscut uns quants anys i vols entendre les teves reaccions o trobar un nou rumb. No necessites coneixements previs. Comença amb alguna cosa que ara tinguis al cap.

Una conversa que parteix de la teva vida

El coach es diu JP2. Escriptor o fas servir la veu. JP2 et fa preguntes que t'ajuden a veure la situació des de diferents perspectives. La conversa es basa en l'SGL de Jan Petrus Hagberg, uns models d'interacció, creixement de grup i lideratge.

Pots preparar una conversa difícil, explorar què t'agrada o examinar per què sovint assumeixes un rol determinat amb els altres. Tu tries què vols fer amb el que descobreixes.

Què pots treballar

- **Comunicació i interacció.** Entén com t'expresses, quin rol assumeixes i com et relaciones amb els altres.
- **Decisions i motivació.** Examina com prens decisions, què et mou i què vols prioritzar.
- **Domini i equilibri vital.** Observa la relació entre els reptes i les habilitats. Mira què et sobrecarrega o et dona energia.
- **Creixement personal.** Descobreix hàbits que vols desenvolupar i prova altres maneres d'afrontar una situació.

Personal et dona accés a vuit dels quinze temes de conversa del producte. Tens el mapeig corresponent a aquests temes, vídeos d'exercicis relacionats i parts seleccionades d'El manual. Fas el seguiment del teu treball a Mapa.

SGL a la teva manera

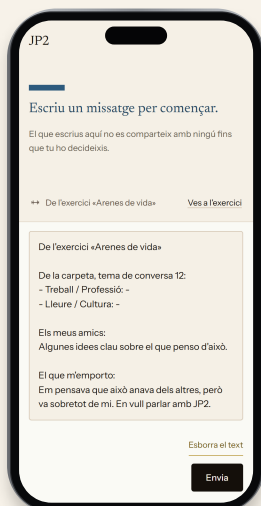
Si prefereixes mirar i escoltar, mira els vídeos i parla amb JP2. Si prefereixes llegir, trobaràs el text de Jan a El manual. Respon a l'exercici dins de l'app o escriu la resposta a JP2. Pots alternar entre aquestes opcions quan vulguis. JP2 t'ajuda a posar-hi ordre.

Un primer pas que pots provar

Digues a JP2 que no tens clar què triar a partir d'ara. Explora què se't dona bé, què t'interessa i quines expectatives intentes complir. Després, tria una petita acció que pugui fer més clara la decisió.

La teva conversa

Els altres usuaris no poden veure la teva conversa amb JP2. Personal és per al teu propi treball. Si vols els quinze temes i compartir el que descobreixes en un equip, tria Equip.



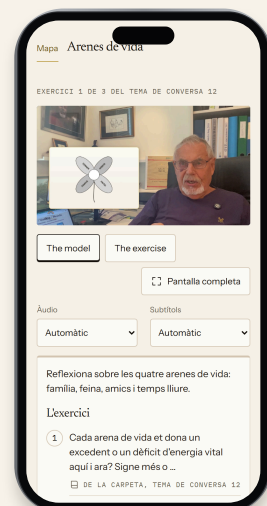
CONVERSA

Escriu o parla amb JP2. Si vols, incorpora un exercici a la conversa.



MAPA

Mira en quin punt ets en els vuit temes. El cademat mostra què afegeix Equip.



EXERCICI

Mira el vídeo i respon a les preguntes al teu ritme.

6,99 € al mes o 69,90 € a l'any. Prova-ho gratis a sglcoach.app.

JP2 és una IA i es pot equivocar. SGL Coach és una eina d'aprenentatge i reflexió. El servei no és teràpia ni assistència sanitària.

FUNCIONA A  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS Núm. de registre de l'empresa 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



ESCANEJA PER
OBRIR L'APP