

Pro tebe, pokud chceš lépe porozumět sobě i ostatním

Co je pro tebe důležité? Co ti dodává energii? Co ti ztěžuje rozhodování? SGL Coach Osobní ti nabízí vlastního AI kouče, který ti pomůže prozkoumat takové otázky a najít něco konkrétního, co můžeš vyzkoušet v každodenním životě.

Možná jsi mladý a čekají tě rozhodnutí o studiu, práci a vztazích. Možná už máš něco za sebou a chceš porozumět vlastním reakcím nebo najít nový směr. Nepotřebuješ žádné předchozí znalosti. Začni něčím, co tě právě teď zaměstnává.

Rozhovor, který vychází z tvého života

Kouč se jmenuje JP2. Můžeš psát nebo mluvit. JP2 ti klade otázky, které ti pomohou podívat se na situaci z více stran. Rozhovor vychází ze SGL, jehož autorem je Jan Petrus Hagberg. Jde o modely interakce, skupinového růstu a vedení.

Můžeš se připravit na obtížný rozhovor, prozkoumat, co tě baví, nebo zjistit, proč mezi ostatními často přebíráš určitou roli. Sám se rozhodneš, jak získané poznatky využiješ.

Na čem můžeš pracovat

- **Komunikace a interakce.** Pochop, jak se vyjadřuješ, jakou roli přebíráš a jak reaguješ na ostatní.
- **Rozhodování a motivace.** Prozkoumej, jak se rozhoduješ, co tě pohání a čemu chceš dát přednost.
- **Zvládání výzev a životní rovnováha.** Podívej se na vztah mezi výzvami a dovednostmi. Zjisti, co tě zatěžuje a co ti dodává energii.
- **Osobní růst.** Objev návyky, které chceš rozvíjet. Vyzkoušej jiné způsoby, jak reagovat na situaci.

Úroveň Osobní ti zpřístupní osm z patnácti témat rozhovoru v aplikaci. Získáš mapování k těmto tématům, příslušná videa ke cvičením a vybrané části Příručky. Svou práci sleduješ na stránce Mapa.

SGL po tvém

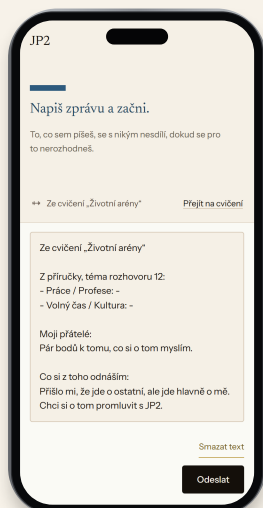
Pokud se nejraději díváš a posloucháš, sleduj videa a mluv s JP2. Pokud raději čteš, najdeš Janův text v Příručce. Odpověď na cvičení vyplníš v aplikaci nebo napíšeš JP2. Způsoby můžeš kdykoli střídat. JP2 ti pomůže dát tomu všemu řád.

První krok, který můžeš vyzkoušet

Řekni JP2, že si nejsi jistý, jak se dál rozhodnout. Prozkoumej, co ti jde, co tě zajímá a jaká očekávání se snažíš naplnit. Potom si vyber jeden malý krok, který ti může rozhodování ujasnit.

Tvůj vlastní rozhovor

Ostatní uživatelé tvůj rozhovor s JP2 nevidí. Úroveň Osobní je určena pro tvou vlastní práci. Pokud chceš všech patnáct témat a sdílet poznatky v týmu, vyber si úroveň **Tým**.



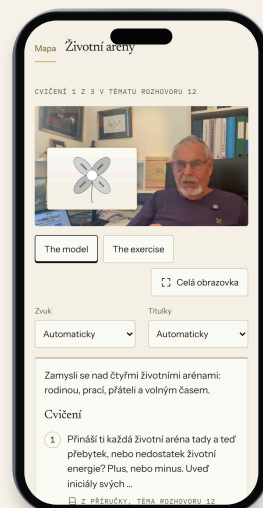
ROZHOVOR

Piš si nebo mluv s JP2. Do rozhovoru můžeš zapojit i cvičení.



MAPA

Podívej se, kde se v osmi tématech nacházíš. Zámek ukazuje, co přidává úroveň Tým.



CVIČENÍ

Podívej se na video a odpovídej na otázky vlastním tempem.

6,99 € měsíčně nebo 69,90 € ročně. Vyzkoušej zdarma na sglcoach.app.

JP2 je umělá inteligence a může se mýlit. SGL Coach je nástroj pro učení a zamyšlení. Služba není terapií ani zdravotní péčí.

FUNGUJE NA  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS Registrační číslo společnosti 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



NASKENUJ A
OTEVŘI APLIKACI