

# Til dig, der vil forstå dig selv og andre bedre

Hvad er vigtigt for dig? Hvad giver dig energi, og hvad gør det svært at vælge? SGL Coach Personlig giver dig din egen AI-coach, som hjælper dig med at udforske den slags spørgsmål og finde noget konkret, du kan prøve i hverdagen.

Du kan være ung og stå over for valg om uddannelse, arbejde og relationer. Du kan også have levet et stykke tid og ønske at forstå dine egne reaktioner eller finde en ny retning. Du behøver ingen forhåndsviden. Begynd med noget, der optager dig nu.

## En samtale med udgangspunkt i dit liv

Coachen hedder JP2. Du skriver eller bruger stemmen. JP2 stiller spørgsmål, som hjælper dig med at se situationen fra flere sider. Samtalen bygger på Jan Petrus Hagbergs SGL, modeller for samspil, gruppevækst og ledelse.

Du kan forberede en svær samtale, udforske, hvad du trives med, eller undersøge, hvorfor du ofte påtager dig en bestemt rolle sammen med andre. Du vælger selv, hvad du vil gøre med indsigten.

## Det kan du arbejde med

- **Kommunikation og samspil.** Forstå, hvordan du udtrykker dig, hvilken rolle du påtager dig, og hvordan du møder andre.
- **Valg og motivation.** Undersøg, hvordan du træffer beslutninger, hvad der driver dig, og hvad du vil prioritere.
- **Mestring og balance i livet.** Se på forholdet mellem udfordringer og færdigheder og på, hvad der belaster dig eller giver dig overskud.
- **Egen vækst.** Opdag vaner, du vil udvikle, og prøv andre måder at møde en situation på.

Personlig giver adgang til otte af produktets femten samtaleemner. Du får den kortlægning, der hører til disse emner, relevante øvelsesfilm og udvalgte dele af Ringbindet. Du følger dit eget arbejde i Kort.

## SGL på din måde

Foretrækker du at se og lytte, ser du filmene og snakker med JP2. Vil du hellere læse, finder du Jans tekst i Ringbindet. Du indtaster dit svar på en øvelse i appen eller skriver det til JP2. Du kan skifte, når du vil. JP2 hjælper dig med at sætte det i system.

## Et første skridt, du kan prøve

Fortæl JP2, at du er usikker på, hvad du skal vælge fremover. Udforsk, hvad du mestrer, hvad der interesserer dig, og hvilke forventninger du prøver at indfri. Vælg derefter én lille handling, der kan gøre valget tydeligere.

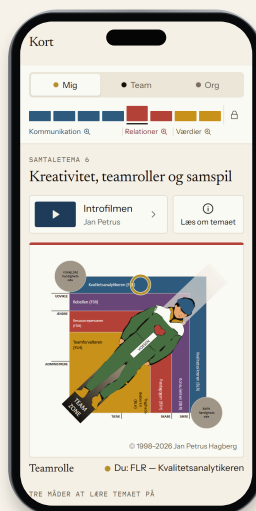
## Din egen samtale

Andre brugere kan ikke se din samtale med JP2. Personlig er til dit eget arbejde. Vil du have alle femten emner og dele indsigt i et team, vælger du Team.



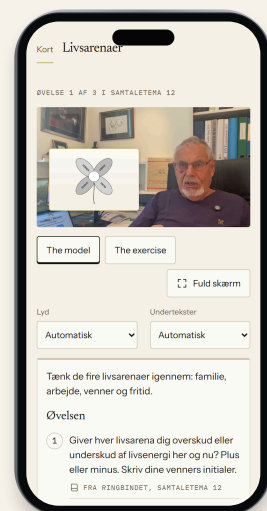
### SMTALE

Skriv eller tal med JP2. Tag gerne en øvelse med ind i samtalen.



### KORT

Se, hvor du er i de otte emner. Låsen viser, hvad du får ekstra med Team.



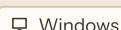
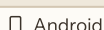
### ØVELSE

Se filmen, og svar på spørgsmålene i dit eget tempo.

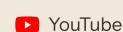
**59 kr. om måneden eller 590 kr. om året. Prøv gratis på [sglcoach.app](https://sglcoach.app).**

JP2 er en AI og kan tage fejl. SGL Coach er et værktøj til læring og refleksion. Tjenesten er ikke terapi eller sundhedsfaglig hjælp.

VIRKER PÅ



**SGL Coach AS** Org.nr. 938 473 684 [company@sglcoach.app](mailto:company@sglcoach.app) [sglcoach.com](https://sglcoach.com)



SCAN FOR AT  
ÅBNE APPEN