

Για σένα που θέλεις να καταλάβεις καλύτερα τον εαυτό σου και τους άλλους

Τι είναι σημαντικό για σένα; Τι σου δίνει ενέργεια και τι σε δυσκολεύει να επιλέξεις; Με το SGL Coach Προσωπικό αποκτάς τον δικό σου coach τεχνητής νοημοσύνης, που σε βοηθά να διερευνήσεις τέτοια ερωτήματα και να βρεις κάτι συγκεκριμένο που μπορείς να δοκιμάσεις στην καθημερινότητά σου.

Μπορεί να είσαι νέος και να βρίσκεσαι μπροστά σε επιλογές για σπουδές, δουλειά και σχέσεις. Μπορεί επίσης να είσαι μεγαλύτερος και να θέλεις να καταλάβεις τις αντιδράσεις σου ή να βρεις μια νέα κατεύθυνση. Δεν χρειάζεσαι προηγούμενες γνώσεις. Ξεκίνα με κάτι που σε απασχολεί τώρα.

Μια συζήτηση με αφετηρία τη ζωή σου

Ο coach ονομάζεται JP2. Γράφεις ή χρησιμοποιείς τη φωνή σου. Ο JP2 κάνει ερωτήσεις που σε βοηθούν να δεις την κατάσταση από περισσότερες πλευρές. Η συζήτηση βασίζεται στο SGL του Jan Petrus Hagberg, ένα σύνολο μοντέλων για την αλληλεπίδραση, την ομαδική ανάπτυξη και την ηγεσία.

Μπορείς να προετοιμαστείς για μια δύσκολη συζήτηση, να διερευνήσεις τι σου αρέσει ή να εξετάσεις γιατί αναλαμβάνεις συχνά έναν συγκεκριμένο ρόλο όταν είσαι με άλλους. Εσύ επιλέγεις τι θα κάνεις με όσα καταλαβαίνεις.

Σε τι μπορείς να δουλέψεις

- **Επικοινωνία και αλληλεπίδραση.** Κατάλαβε πώς εκφράζεσαι, ποιον ρόλο αναλαμβάνεις και πώς ανταποκρίνεσαι στους άλλους.
- **Επιλογές και κίνητρα.** Εξέτασε πώς παίρνεις αποφάσεις, τι σε κινητοποιεί και σε τι θέλεις να δώσεις προτεραιότητα.
- **Επάρκεια και ισορροπία στη ζωή.** Δες τη σχέση ανάμεσα στις προκλήσεις και τις δεξιότητες, καθώς και τι σε επιβαρύνει ή σου δίνει ενέργεια.
- **Προσωπική ανάπτυξη.** Ανακάλυψε συνήθειες που θέλεις να αναπτύξεις και δοκίμασε άλλους τρόπους να αντιμετωπίσεις μια κατάσταση.

Με το Προσωπικό έχεις πρόσβαση σε οκτώ από τα δεκαπέντε θέματα συζήτησης του προϊόντος. Παίρνεις τη χαρτογράφηση που αντιστοιχεί σε αυτά τα θέματα, σχετικά βίντεο ασκήσεων και επιλεγμένα μέρη από το εγχειρίδιο. Παρακολουθείς τη δική σου δουλειά στον Χάρτη.

Το SGL με τον δικό σου τρόπο

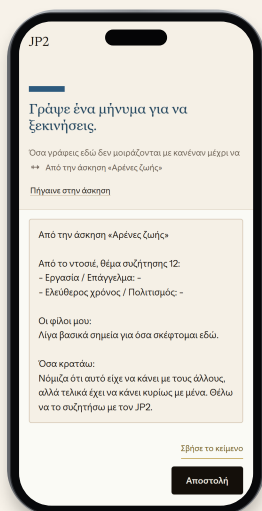
Αν προτιμάς να βλέπεις και να ακούς, βλέπεις τα βίντεο και μιλάς με τον JP2. Αν προτιμάς να διαβάζεις, βρίσκεις το κείμενο του Jan στο εγχειρίδιο. Συμπληρώνεις την απάντησή σου σε μια άσκηση στην εφαρμογή ή τη γράφεις στον JP2. Μπορείς να αλλάξεις τρόπο όποτε θέλεις και ο JP2 σε βοηθά να τα οργανώσεις.

Ένα πρώτο βήμα που μπορείς να δοκιμάσεις

Πες στον JP2 ότι δεν είσαι σίγουρος τι να επιλέξεις στη συνέχεια. Διερεύνησε τι κάνεις καλά, τι σε ενδιαφέρει και ποιες προσδοκίες προσπαθείς να εκπληρώσεις. Έπειτα διάλεξε μία μικρή ενέργεια που μπορεί να ξεκαθαρίσει την επιλογή σου.

Η δική σου συζήτηση

Οι άλλοι χρήστες δεν μπορούν να δουν τη συζήτησή σου με τον JP2. Το Προσωπικό είναι για τη δική σου δουλειά. Αν θέλεις και τα δεκαπέντε θέματα και να μοιράζεσαι όσα καταλαβαίνεις μέσα σε μια ομάδα, επίλεξε το Ομάδα.



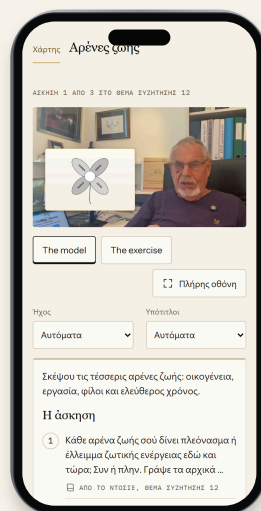
ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Γράψε ή μίλησε με τον JP2. Μπορείς να φέρεις και μια άσκηση στη συζήτηση.



ΧΑΡΤΗΣ

Δες πού βρίσκεσαι στα οκτώ θέματα. Το λουκέτο δείχνει τι προσθέτει το Ομάδα.



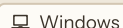
ΑΣΚΗΣΗ

Δες το βίντεο και απάντησε στις ερωτήσεις με τον δικό σου ρυθμό.

6,99 € τον μήνα ή 69,90 € τον χρόνο. Δοκίμασε δωρεάν στο sglcoach.app.

Ο JP2 είναι σύστημα τεχνητής νοημοσύνης και μπορεί να κάνει λάθη. Το SGL Coach είναι ένα εργαλείο μάθησης και στοχασμού. Η υπηρεσία δεν είναι θεραπεία ούτε υγειονομική περίθαλψη.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΕ



SGL Coach AS Αρ. μητρώου εταιρείας 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com



LinkedIn



YouTube



Facebook



ΣΑΡΩΣΕ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΝΟΙΞΕΙΣ ΤΗΝ
ΕΦΑΡΜΟΓΗ