

Para ti, que quieres entenderte mejor y entender mejor a los demás

¿Qué es importante para ti? ¿Qué te da energía y qué te dificulta elegir? SGL Coach Personal te ofrece tu propio coach de IA para ayudarte a explorar estas preguntas y encontrar algo concreto que puedas probar en tu día a día.

Puede que seas joven y tengas que tomar decisiones sobre estudios, trabajo y relaciones. También puede que ya hayas vivido unos años y quieras entender tus propias reacciones o encontrar un nuevo rumbo. No necesitas conocimientos previos. Empieza por algo que te ocupe la mente ahora.

Una conversación que parte de tu vida

El coach se llama JP2. Puedes escribir o usar la voz. JP2 te hace preguntas que te ayudan a ver la situación desde distintas perspectivas. La conversación se basa en el SGL de Jan Petrus Hagberg, unos modelos de interacción, crecimiento de grupo y liderazgo.

Puedes preparar una conversación difícil, explorar lo que disfrutas o examinar por qué sueles asumir un determinado rol cuando estás con otras personas. Tú decides qué hacer con lo que descubras.

En qué puedes trabajar

- **Comunicación e interacción.** Entiende cómo te expresas, qué rol asumes y cómo respondes a los demás.
- **Decisiones y motivación.** Examina cómo tomas decisiones, qué te impulsa y qué quieres priorizar.
- **Capacidad para afrontar retos y equilibrio vital.** Observa la relación entre los retos y las habilidades. Examina qué te sobrecarga y qué te da energía.
- **Crecimiento personal.** Descubre hábitos que quieras desarrollar y prueba otras formas de afrontar una situación.

Personal te da acceso a ocho de los quince temas de conversación del producto. Incluye el mapeo correspondiente a estos temas, vídeos de ejercicios relacionados y partes seleccionadas de El manual. Puedes seguir tu propio trabajo en Mapa.

SGL a tu manera

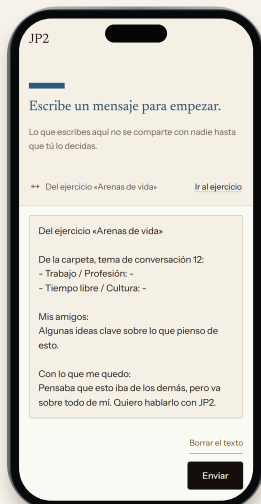
Si prefieres ver y escuchar, mira los vídeos y habla con JP2. Si prefieres leer, encontrarás el texto de Jan en El manual. Escribe la respuesta a un ejercicio en la app o envíala por escrito a JP2. Puedes alternar cuando quieras. JP2 te ayuda a organizarlo.

Un primer paso que puedes probar

Dile a JP2 que no tienes claro qué elegir a continuación. Explora qué se te da bien, qué te interesa y qué expectativas intentas cumplir. Después, elige una pequeña acción que pueda hacer más clara la decisión.

Tu propia conversación

Los demás usuarios no pueden ver tu conversación con JP2. Personal es para tu propio trabajo. Si quieres acceder a los quince temas y compartir lo que descubres en un equipo, elige Equipo.



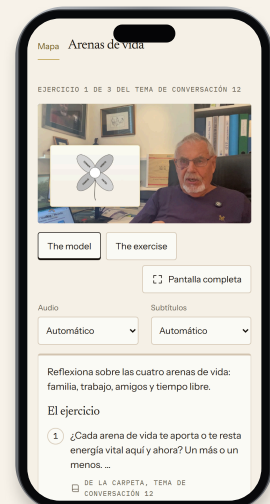
CONVERSACIÓN

Escribe o habla con JP2. Si quieres, incorpora un ejercicio a la conversación.



MAPA

Consulta dónde estás en los ocho temas. El candado muestra lo que añade Equipo.



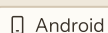
EJERCICIO

Mira el vídeo y responde a las preguntas a tu ritmo.

6,99 € al mes o 69,90 € al año. Pruébalo gratis en sglcoach.app.

JP2 es una IA y puede equivocarse. SGL Coach es una herramienta de aprendizaje y reflexión. El servicio no es terapia ni atención sanitaria.

FUNCIONA EN



SGL Coach AS N.º de registro 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



ESCANEA PARA
ABRIR LA APP