

Sulle, kui tahad ennast ja teisi paremini mõista

Mis on sulle oluline? Mis annab sulle energiat? Mis teeb valimise keeruliseks? SGL Coachi tase Isiklik annab sulle oma tehisintellektil põhineva kootsi, kes aitab sul selliseid küsimusi uurida ja leida midagi konkreetset, mida igapäevaelus proovida.

Võid olla noor ning seista õpingute, töö ja suhetega seotud valikute ees. Võid olla ka juba elukogenum ning soovida mõista oma reaktsioone või leida uut suunda. Sa ei vaja eelteadmisi. Alusta millestki, mis sul praegu mõttes on.

Vestlus, mis lähtub sinu elust

Kootsi nimi on JP2. Sa kirjutad või räägid. JP2 esitab küsimusi, mis aitavad sul olukorda mitmest küljest näha. Vestlus tugineb Jan Petrus Hagbergi SGL-ile ehk koostoime, grupikasvu ja juhtimise mudelitele.

Saad valmistuda keeruliseks vestluseks, uurida, mis sulle meeldib, või vaadata, miks võtad teistega koos olles sageli kindla rolli. Sa otsustad ise, mida saadud arusaamadega teha.

Millega saad tegeleda

- **Suhtlus ja koostoime.** Mõista, kuidas sa ennast väljendad, millise rolli võtad ja kuidas teistele reageerid.
- **Valikud ja motivatsioon.** Uuri, kuidas sa otsuseid teed, mis sind innustab ja mida tahad esikohale seada.
- **Toimetulek ja elutasakaal.** Vaata väljakutsete ja oskuste suhet ning seda, mis sind koormab või sulle energiat annab.
- **Isiklik kasv.** Avasta harjumusi, mida tahad arendada, ja proovi olukorrale teistmoodi reageerida.

Tase Isiklik annab ligipääsu kaheksale toote viieteistkümnest vestlusteemast. Saad nende teemadega seotud kaardistamise, asjakohased harjutusvideod ja valitud osad Käsiraamatust. Oma tööd jälgid Kaardil.

SGL sinu moodi

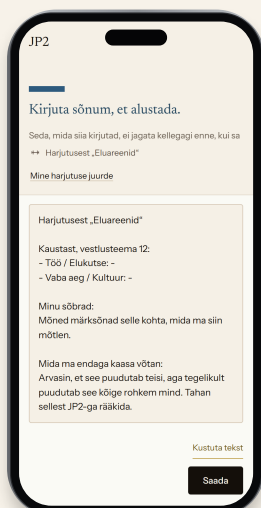
Kui eelistad vaadata ja kuulata, vaata videoid ja räägi JP2-ga. Kui eelistad lugeda, leiad Jani teksti Käsiraamatust. Harjutuse vastuse sisestad rakendusse või kirjutad JP2-le. Saad viisi igal ajal vahetada. JP2 aitab sul kõik süsteemi seada.

Esimene samm, mida saad proovida

Ütle JP2-le, et sa pole kindel, mida edasi valida. Uuri, millega sa hästi hakkama saad, mis sind huvitab ja milliseid ootusi püüad täita. Seejärel vali üks väike tegevus, mis võib valikut selgemaks muuta.

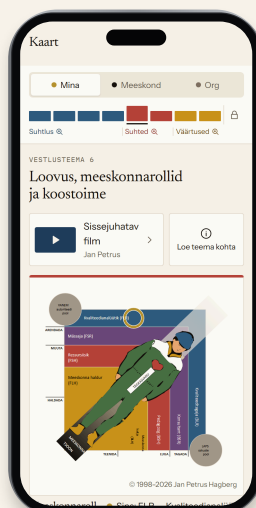
Sinu enda vestlus

Teised kasutajad ei näe sinu vestlust JP2-ga. Tase Isiklik on mõeldud sinu enda tööks. Kui soovid kõiki viitteist teemat ja tahad meeskonnas oma arusaamu jagada, vali tase Meeskond.



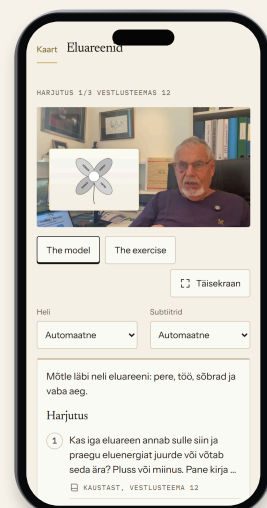
VESTLUS

Kirjuta või räägi JP2-ga. Võid vestlusse kaasa võtta ka mõne harjutuse.



KAART

Vaata, kuhu oled kaheksa teemaga jõudnud. Lukk näitab, mida tase Meeskond lisab.



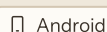
HARJUTUS

Vaata videot ja vasta küsimustele omas tempos.

6,99 € kuus või 69,90 € aastas. Proovi tasuta aadressil sglcoach.app.

JP2 on tehisintellekt ja võib eksida. SGL Coach on õppimise ja mõtisklemise tööriist. Teenus ei ole teraapia ega tervishoiuteenus.

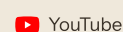
TÖÖTAB PLATVORMIDEL



SGL Coach AS Registrikood 938 473 684

company@sglcoach.app

sglcoach.com



SKANNI
RAKENDUSE
AVAMISEKS