

Sinulle, joka haluat ymmärtää itseäsi ja muita paremmin

Mikä on sinulle tärkeää? Mikä antaa sinulle energiaa? Mikä tekee valitsemisesta vaikeaa? SGL Coachin Henkilökohtainen-tasolla saat oman tekoälyvalmentajan. Se auttaa sinua tutkimaan tällaisia kysymyksiä ja löytämään jotain konkreettista, jota voit kokeilla arjessa.

Saatat olla nuori ja pohtia opiskeluun, työhön ja ihmissuhteisiin liittyviä valintoja. Saatat myös olla elänyt jo jonkin aikaa ja haluta ymmärtää omia reaktioitasi tai löytää uuden suunnan. Et tarvitse esitietoja. Aloita asiasta, joka on mielessäsi juuri nyt.

Keskustelu, joka lähtee sinun elämästäsi

Valmentajan nimi on JP2. Voit kirjoittaa tai puhua. JP2 esittää kysymyksiä, jotka auttavat sinua näkemään tilanteen eri puolilta. Keskustelu perustuu Jan Petrus Hagbergin SGL-malleihin, jotka käsittelevät vuorovaikutusta, ryhmäkasvua ja johtajuutta.

Voit valmistautua vaikeaan keskusteluun, tutkia, mistä nautit, tai pohtia, miksi otat usein tietyn roolin muiden seurassa. Päätät itse, mitä teet oivalluksillasi.

Näitä asioita voit työstää

- **Viestintä ja vuorovaikutus.** Ymmärrä, miten ilmaiset itseäsi, millaisen roolin otat ja miten kohtaat muita.
- **Valinnat ja motivaatio.** Tutki, miten teet päätöksiä, mikä sinua motivoi ja mitä haluat asettaa etusijalle.
- **Päjääminen ja elämän tasapaino.** Tarkastele haasteiden ja taitojen suhdetta. Pohdi, mikä kuormittaa sinua ja mikä antaa sinulle voimavaroja.
- **Oma kasvu.** Löydä tottumuksia, joita haluat kehittää. Kokeile muita tapoja kohdata tilanne.

Henkilökohtainen-tasolla käytössäsi on kahdeksan keskusteluaihetta tuotteen viidestätoista. Saat näihin aiheisiin liittyvän kartoituksen, aiheisiin sopivat harjoitusvideot ja valikoituja osia Kansiosista. Seuraat omaa työskentelyäsi Kartta-sivulla.

SGL sinun tavallasi

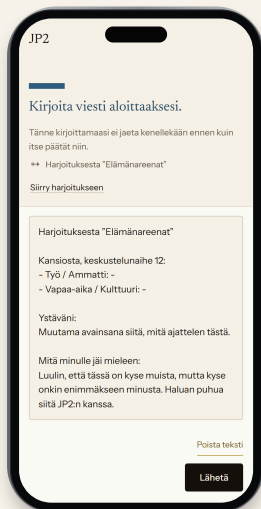
Jos haluat mieluiten katsoa ja kuunnella, katso videoita ja keskustele JP2:n kanssa. Jos haluat mieluummin lukea, löydät Janin tekstin Kansiosta. Voit vastata harjoitukseen sovelluksessa tai kirjoittaa vastauksesi JP2:lle. Voit vaihtaa tapaa milloin haluat. JP2 auttaa sinua jäsentämään kokonaisuutta.

Ensimmäinen askel, jota voit kokeilla

Kerro JP2:lle, että olet epävarma siitä, mitä valitsisit seuraavaksi. Tutki, mitä osaat, mikä sinua kiinnostaa ja mitä odotuksia yrität täyttää. Valitse sitten yksi pieni teko, joka voi selkeyttää valintaa.

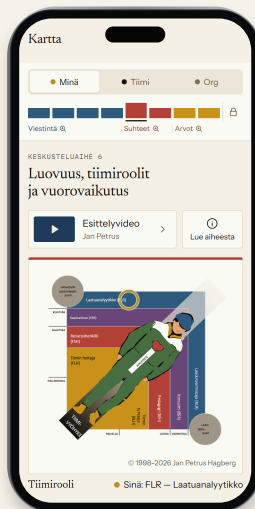
Oma keskustelusi

Muut käyttäjät eivät näe keskusteluasi JP2:n kanssa. Henkilökohtainen-taso on omaa työskentelyäsi varten. Jos haluat kaikki viisitoista aihetta ja jakaa oivalluksia tiimissä, valitse Tiimi-taso.



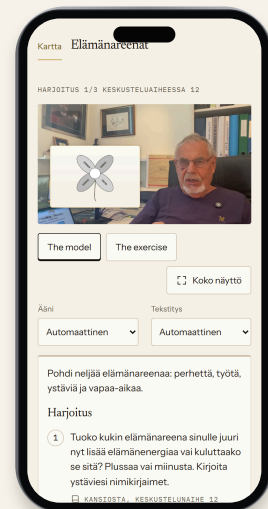
KESKUSTELU

Kirjoita JP2:lle tai puhu sen kanssa. Voit ottaa harjoituksen mukaan keskusteluun.



KARTTA

Katso, missä vaiheessa olet kahdeksassa aiheessa. Lukko näyttää, mitä Tiimi-taso tuo lisää.



HARJOITUS

Katso video ja vastaa kysymyksiin omaan tahtiisi.

6,99 € kuukaudessa tai 69,90 € vuodessa. Kokeile ilmaiseksi osoitteessa sglcoach.app.

JP2 on tekoäly ja voi erehtyä. SGL Coach on oppimisen ja pohdinnan työkalu. Palvelu ei ole terapiaa eikä terveydenhuoltoa.

TOIMII SEURAAVILLA ALUSTOILLA



SGL Coach AS Organisaationumero 938 473 684 company@sglcoach.app

sglcoach.com



LinkedIn



YouTube



Facebook



AVAA SOVELLUS
SKANNAAMALLA