

Pour toi qui veux mieux te comprendre et mieux comprendre les autres

Qu'est-ce qui compte pour toi ? Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ? Qu'est-ce qui rend tes choix difficiles ? SGL Coach Personnel te donne accès à ton propre coach IA. Il t'aide à explorer ces questions et à trouver quelque chose de concret à essayer au quotidien.

Tu es peut-être jeune, face à des choix concernant tes études, ton travail et tes relations. Tu as peut-être aussi plus de vécu et tu souhaites comprendre tes réactions ou trouver une nouvelle direction. Tu n'as besoin d'aucune connaissance préalable. Commence par ce qui te préoccupe en ce moment.

Une conversation qui part de ta vie

Le coach s'appelle JP2. Tu écris ou tu utilises ta voix. JP2 te pose des questions qui t'aident à voir la situation sous plusieurs angles. La conversation s'appuie sur SGL, les modèles d'interaction, de croissance de groupe et de direction de Jan Petrus Hagberg.

Tu peux préparer une conversation difficile, explorer ce qui te plaît ou examiner pourquoi tu prends souvent un rôle particulier avec les autres. Tu décides toi-même de ce que tu veux faire de ce que tu découvres.

Ce que tu peux travailler

- **Communication et interaction.** Comprends comment tu t'exprimes, quel rôle tu prends et comment tu réagis aux autres.
- **Choix et motivation.** Examine comment tu prends tes décisions, ce qui te motive et ce que tu veux privilégier.
- **Maîtrise et équilibre de vie.** Examine le rapport entre les défis et les compétences, ainsi que ce qui te pèse ou te donne de l'énergie.
- **Croissance personnelle.** Découvre les habitudes que tu veux développer et essaie d'autres façons d'aborder une situation.

Personnel donne accès à huit des quinze thèmes de conversation du produit. Tu bénéficies de la cartographie associée à ces thèmes, des vidéos d'exercices correspondantes et de certaines parties du classeur. Tu suis ton propre travail dans Carte.

SGL à ta manière

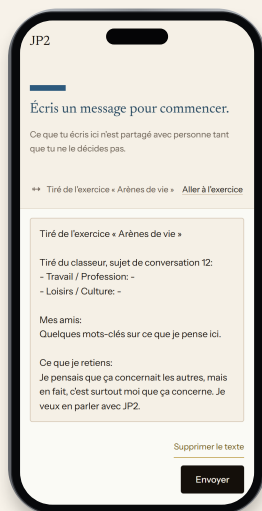
Si tu préfères regarder et écouter, tu regardes les vidéos et tu parles avec JP2. Si tu préfères lire, tu retrouves le texte de Jan dans le classeur. Tu saisis ta réponse à un exercice dans l'application ou tu l'écris à JP2. Tu peux passer de l'un à l'autre quand tu veux. JP2 t'aide à organiser le tout.

Un premier pas à essayer

Dis à JP2 que tu ne sais pas trop quoi choisir pour la suite. Explore ce que tu maîtrises, ce qui t'intéresse et les attentes auxquelles tu essaies de répondre. Choisis ensuite une petite action qui peut rendre ton choix plus clair.

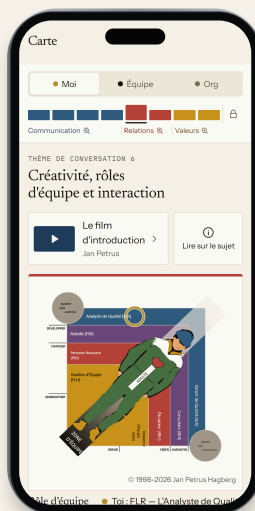
Ta propre conversation

Les autres utilisateurs ne peuvent pas voir ta conversation avec JP2. Personnel est destiné à ton propre travail. Si tu veux accéder aux quinze thèmes et partager tes découvertes au sein d'une équipe, choisis Équipe.



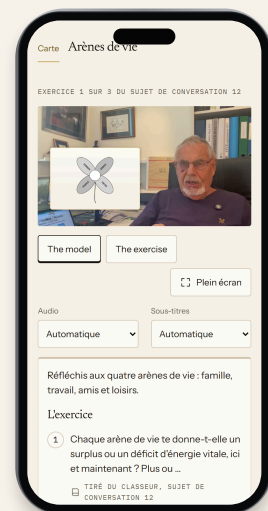
CONVERSATION

Écris ou parle avec JP2. N'hésite pas à intégrer un exercice à la conversation.



CARTE

Vois où tu en es dans les huit thèmes. Le cadenas indique ce qu'Équipe ajoute.



EXERCICE

Regarde la vidéo et réponds aux questions à ton rythme.

6,99 € par mois ou 69,90 € par an. Essaie gratuitement sur sglcoach.app.

JP2 est une IA et peut se tromper. SGL Coach est un outil d'apprentissage et de réflexion. Le service ne relève ni de la thérapie ni des soins de santé.

FONCTIONNE SUR  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS N° d'immatriculation 938 473 684 company@sglcoach.app

sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



SCANNE POUR
OUVRIR
L'APPLICATION