

आपके लिए, अगर आप खुद को और दूसरों को बेहतर समझना चाहते हैं

आपके लिए क्या मायने रखता है? आपको किससे ऊर्जा मिलती है? क्या चीज़ आपके लिए चुनाव करना मुश्किल बनाती है? SGL Coach व्यक्तिगत आपको आपका अपना एआई कोच देता है। यह कोच ऐसे सवालों को टटोलने में आपकी मदद करता है। इससे आप कोई ठोस चीज़ ढूँढ़ पाते हैं जिसे आप रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आजमा सकें।

हो सकता है कि आप युवा हों और आपके सामने पढ़ाई, काम और रिश्तों से जुड़े चुनाव हों। यह भी हो सकता है कि आपके पास जीवन का अनुभव हो और आप अपनी प्रतिक्रियाओं को समझना या नई दिशा ढूँढ़ना चाहते हों। आपको पहले से कुछ जानने की ज़रूरत नहीं है। शुरुआत किसी ऐसी बात से करें जो अभी आपके मन में है।

आपके जीवन पर आधारित बातचीत

कोच का नाम JP2 है। आप लिखते हैं या बोलते हैं। JP2 ऐसे सवाल पूछता है जो स्थिति को अलग-अलग नज़रियों से देखने में आपकी मदद करते हैं। बातचीत Jan Petrus Hagberg के SGL पर आधारित है। SGL परस्पर तालमेल, समूह-विकास और नेतृत्व के मॉडलों का समूह है।

आप किसी मुश्किल बातचीत की तैयारी कर सकते हैं। आप समझ सकते हैं कि आपको क्या करना अच्छा लगता है। आप यह भी जाँच सकते हैं कि दूसरों के साथ आप अक्सर एक खास भूमिका क्यों अपनाते हैं। इस समझ का क्या करना है, यह आप खुद तय करते हैं।

आप इन बातों पर काम कर सकते हैं

- **संवाद और परस्पर तालमेल।** समझें कि आप अपनी बात कैसे रखते हैं, कौन-सी भूमिका अपनाते हैं और दूसरों को कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।
- **चुनाव और प्रेरणा।** जाँचें कि आप निर्णय कैसे लेते हैं, आपको क्या प्रेरित करता है और आप किस प्रार्थमिकता देना चाहते हैं।
- **निपुणता और जीवन में संतुलन।** चुनौतियों और कौशल के बीच के संबंध पर गौर करें। देखें कि किससे आप पर दबाव पड़ता है और किससे आपको ऊर्जा मिलती है।
- **अपना विकास।** उन आदतों को पहचानें जिन्हें आप विकसित करना चाहते हैं। किसी स्थिति का सामना करने के दूसरे तरीके आजमाएँ।

व्यक्तिगत में आपको उत्पाद के बातचीत के पंद्रह विषयों में से आठ मिलते हैं। आपको इन विषयों से जुड़ी पड़ताल, संबंधित अभ्यास वीडियो और SGL पुस्तिका के चुने हुए हिस्से मिलते हैं। आप नक्शे में अपने काम की प्रगति देखते हैं।

SGL आपके तरीके से

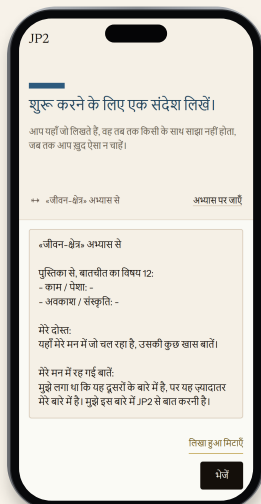
अगर आपको देखना और सुनना ज़्यादा पसंद है, तो वीडियो देखें और JP2 से बात करें। अगर आपको पढ़ना ज़्यादा पसंद है, तो SGL पुस्तिका में Jan का लिखा पाठ पढ़ें। अभ्यास का जवाब ऐप में भरें या JP2 को लिखें। आप जब चाहें तरीका बदल सकते हैं। JP2 इन सबको व्यवस्थित करने में आपकी मदद करता है।

पहला कदम जिसे आप आजमा सकते हैं

JP2 को बताएँ कि आप तय नहीं कर पा रहे हैं कि आगे क्या चुनें। समझें कि आप किन कामों में अच्छे हैं, आपकी रुचि किसमें है और आप किन अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश कर रहे हैं। फिर एक छोटा कदम चुनें जिससे आपको चुनाव करने में ज़्यादा स्पष्टता मिल सके।

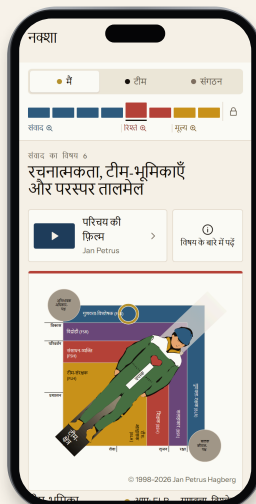
आपकी अपनी बातचीत

दूसरे उपयोगकर्ता JP2 के साथ आपकी बातचीत नहीं देख सकते। व्यक्तिगत आपके अपने काम के लिए है। अगर आप सभी पंद्रह विषय चाहते हैं और टीम में अपनी समझ साझा करना चाहते हैं, तो टीम चुनें।



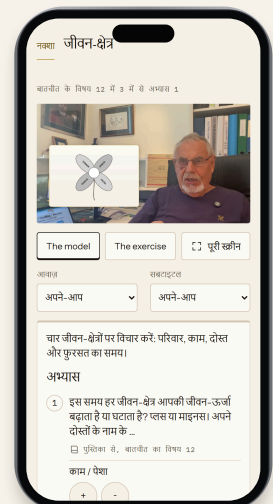
बातचीत

JP2 को लिखें या उससे बात करें। आप चाहें तो बातचीत में किसी अभ्यास को भी शामिल कर सकते हैं।



नक्शा

देखें कि आप आठ विषयों में कहाँ तक पहुँचे हैं। ताले का निशान दिखाता है कि टीम में क्या अतिरिक्त मिलता है।



अभ्यास

वीडियो देखें और अपनी गति से सवालों के जवाब दें।

€6.99 प्रति माह या €69.90 प्रति वर्ष। sglcoach.app पर मुफ्त में आजमाएँ।

JP2 एक एआई है और गलती कर सकता है। SGL Coach सीखने और मनन करने का साधन है। यह सेवा थैरेपी या स्वास्थ्य सेवा नहीं है।

इन पर काम करता है  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS कंपनी पंजीकरण संख्या 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



ऐप खोलने के लिए स्कैन करें