

Fyrir þig sem vilt skilja sjálfan þig og aðra betur

Hvað skiptir þig máli? Hvað gefur þér orku og hvað gerir þér erfitt fyrir að velja? SGL Coach Persónulegt veitir þér þinn eigin gervigreindarmarkþjálfara sem hjálpar þér að kanna slíkar spurningar og finna eitthvað áþreifanlegt sem þú getur prófað í daglegu lífi.

Kannski ertu á unga aldri og stendur frammi fyrir vali um nám, starf og sambönd. Kannski hefurðu lifað dágóða stund og vilt skilja eigin viðbrögð eða finna nýja stefnu. Þú þarft enga fyrri þekkingu. Byrjaðu á einhverju sem er þér hugleikið núna.

Samtal sem tekur mið af lífi þínu

Markþjálfinn heitir JP2. Þú skrifar eða notar röddina. JP2 spyr spurninga sem hjálpa þér að sjá aðstæðurnar frá fleiri hliðum. Samtalið byggir á SGL eftir Jan Petrus Hagberg, módelum fyrir samspil, hópþvöxt og forystu.

Þú getur undirbúið erfitt samtal, kannað hvað þér líkar að gera eða skoðað hvers vegna þú tekur oft að þér ákveðið hlutverk í samskiptum við aðra. Þú ræður hvað þú gerir við innsýnina.

Þetta geturðu unnið með

- **Samskipti og samspil.** Skildu hvernig þú tjáir þig, hvaða hlutverk þú tekur að þér og hvernig þú mætir öðrum.
- **Val og hvatning.** Kannaðu hvernig þú tekur ákvarðanir, hvað drífur þig áfram og hvað þú vilt setja í forgang.
- **Að ná tökum og jafnvægi í lífinu.** Skoðaðu sambandið milli áskorana og færni og hvað veldur þér álagi eða gefur þér orku.
- **Eigin vöxtur.** Komdu auga á venjur sem þú vilt þróa og prófaðu aðrar leiðir til að mæta aðstæðum.

Persónulegt veitir þér aðgang að átta af fimmtán samtalsefnum appsins. Þú færð kortlagninguna sem fylgir þessum efnum, viðeigandi æfingamyndbönd og valda hluta úr Möppunni. Þú fylgist með eigin vinnu á síðunni Kort.

SGL á þinn hátt

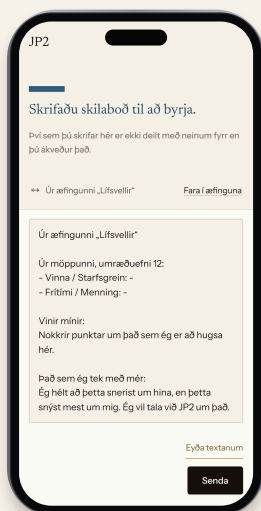
Ef þér finnst best að horfa og hlusta geturðu horft á myndböndin og talað við JP2. Ef þú vilt frekar lesa finnurðu textann eftir Jan í Möppunni. Þú fyllir inn svarið við æfingu í appinu eða skrifar það til JP2. Þú getur skipt á milli þegar þú vilt. JP2 hjálpar þér að koma skipulagi á þetta.

Fyrsta skref sem þú getur prófað

Segðu JP2 að þú sért í vafa um hvað þú eigir að velja næst. Kannaðu hvað þú hefur tök á, hvað vekur áhuga þinn og hvaða væntingum þú reynir að standa undir. Veldu síðan eitt lítið skref sem getur gert valið skýrara.

Pitt eigið samtal

Aðrir notendur sjá ekki samtal þitt við JP2. Persónulegt er fyrir þína eigin vinnu. Ef þú vilt fá öll fimmtán efnin og deila innsýn með hópi velurðu Hópur.



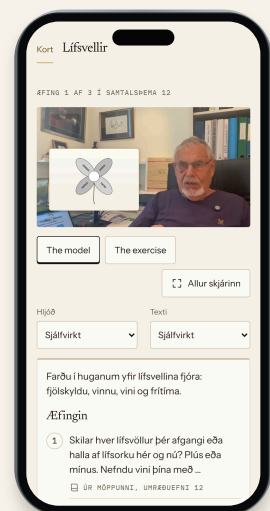
SAMTAL

Skrifaðu eða talaðu við JP2. Þú mátt gjarnan taka æfingu með inn í samtalið.



KORT

Sjáðu hvar þú stendur í efnunum átta. Lásinn sýnir hverju Hópur bætir við.



ÆFING

Horfðu á myndbandið og svaraðu spurningunum á þínum eigin hraða.

6,99 € á mánuði eða 69,90 € á ári. Prófaðu ókeypis á sglcoach.app.

JP2 er gervigreind og getur gert mistök. SGL Coach er verkfæri til náms og ígrundunar. Þjónustan er hvorki meðferð né heilbrigðisþjónusta.

VIRKAR Á  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS Skráningarnr. 938 473 684

company@sglcoach.app

sglcoach.com

 LinkedIn

 YouTube

 Facebook

SKANNAÐU TIL AÐ
OPNA APPIÐ

