

Per te che vuoi capire meglio te stesso e gli altri

Che cosa conta per te? Che cosa ti dà energia e che cosa rende difficile scegliere? SGL Coach Personale ti offre un coach IA tutto tuo che ti aiuta a esplorare queste domande e a trovare qualcosa di concreto da provare nella vita quotidiana.

Forse sei giovane e ti trovi davanti a scelte che riguardano gli studi, il lavoro e le relazioni. Forse invece hai già qualche anno alle spalle e vuoi capire le tue reazioni o trovare una nuova direzione. Non ti servono conoscenze preliminari. Inizia da qualcosa a cui stai pensando in questo momento.

Una conversazione che parte dalla tua vita

Il coach si chiama JP2. Scrivi o usi la voce. JP2 ti fa domande che ti aiutano a vedere la situazione da più punti di vista. La conversazione si basa sull'SGL di Jan Petrus Hagberg: modelli per l'interazione, la crescita di gruppo e la leadership.

Puoi prepararti a una conversazione difficile, esplorare ciò che ti piace o esaminare perché assumi spesso un certo ruolo con gli altri. Decidi tu che cosa fare con ciò che scopri.

Su cosa puoi lavorare

- **Comunicazione e interazione.** Comprendi come ti esprimi, quale ruolo assumi e come ti rapporti agli altri.
- **Scelte e motivazione.** Esamina come prendi decisioni, che cosa ti motiva e a che cosa vuoi dare priorità.
- **Padronanza ed equilibrio nella vita.** Esamina il rapporto tra sfide e abilità e ciò che ti affatica o ti dà energia.
- **Crescita personale.** Scopri le abitudini che vuoi sviluppare e prova altri modi di affrontare una situazione.

Personale ti dà accesso a otto dei quindici temi di conversazione del prodotto. Hai a disposizione la mappatura relativa a questi temi, i video degli esercizi pertinenti e parti

selezionate del manuale. Segui il tuo lavoro in Mappa.

SGL a modo tuo

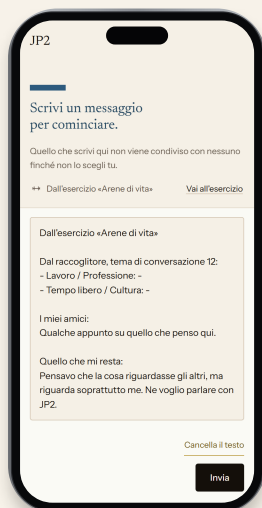
Se preferisci vedere e ascoltare, guarda i video e parla con JP2. Se invece preferisci leggere, trovi il testo di Jan nel manuale. Inserisci la risposta a un esercizio nell'app oppure scrivila a JP2. Puoi passare da una modalità all'altra quando vuoi. JP2 ti aiuta a organizzare il tutto.

Un primo passo da provare

Di' a JP2 che non sai che cosa scegliere per il futuro. Esplora ciò che sai fare bene, ciò che ti interessa e quali aspettative cerchi di soddisfare. Poi scegli una piccola azione che possa rendere più chiara la scelta.

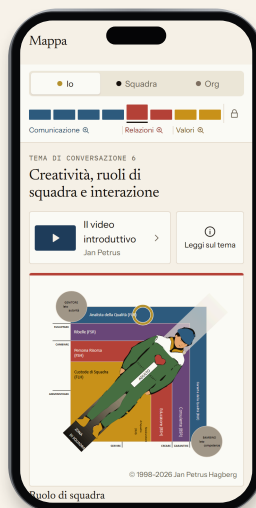
La tua conversazione

Gli altri utenti non possono vedere la tua conversazione con JP2. Personale è per il tuo lavoro individuale. Se vuoi tutti e quindici i temi e condividere ciò che scopri in una squadra, scegli Squadra.



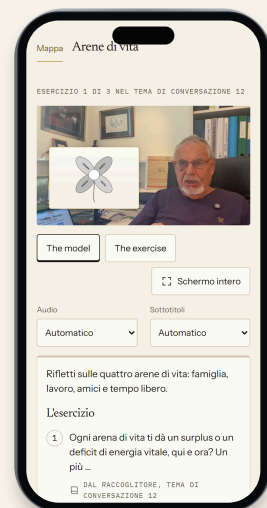
CONVERSAZIONE

Scrivi o parla con JP2. Puoi anche portare un esercizio nella conversazione.



MAPPA

Guarda a che punto sei negli otto temi. Il lucchetto mostra che cosa aggiunge Squadra.



ESERCIZIO

Guarda il video e rispondi alle domande con i tuoi tempi.

6,99 € al mese o 69,90 € all'anno. Prova gratis su sglcoach.app.

JP2 è un'IA e può sbagliare. SGL Coach è uno strumento per l'apprendimento e la riflessione. Il servizio non è terapia né assistenza sanitaria.

FUNZIONA SU  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS N. di registrazione 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



SCANSIONA PER
APRIRE L'APP