

자신과 다른 사람을 더 잘 이해하고 싶다면

무엇을 중요하게 생각하나요? 무엇에서 에너지를 얻나요? 무엇 때문에 선택하기 어려운가요? SGL Coach 개인에서는 나만의 AI 코치와 함께 이런 질문을 탐색할 수 있어요. 코치는 일상에서 시도할 수 있는 구체적인 방법을 찾도록 도와줘요.

젊은 나이에 학업, 일, 관계에 관한 선택을 앞두고 있을 수 있어요. 나이가 들어 자신의 반응을 이해하거나 새로운 방향을 찾고 싶을 수도 있어요. 미리 알아야 할 것은 없어요. 지금 생각하고 있는 일부터 시작해 보세요.

내 삶에서 시작하는 대화

코치의 이름은 JP2예요. 글을 쓰거나 목소리로 이야기할 수 있어요. JP2는 상황을 여러 관점에서 바라보도록 돕는 질문을 해요. 대화는 상호작용, 집단 성장, 리더십을 위한 모델인 Jan Petrus Hagberg의 SGL을 바탕으로 해요.

어려운 대화를 준비할 수 있어요. 무엇을 즐기는지 탐색할 수도 있어요. 다른 사람들과 함께할 때 왜 자주 특정 역할을 맡는지 살펴볼 수도 있어요. 알게 된 내용을 어떻게 활용할지는 스스로 선택해요.

이런 주제를 다룰 수 있어요

- **소통과 상호작용.** 자신을 어떻게 표현하는지 이해해 보세요. 어떤 역할을 맡는지 살펴보세요. 다른 사람을 어떻게 대하는지도 알아보세요.
- **선택과 동기.** 어떻게 의사결정을 하는지 살펴보세요. 무엇이 자신을 움직이게 하는지 알아보세요. 무엇을 우선하고 싶은지도 살펴보세요.
- **해내는 힘과 삶의 균형.** 도전 과제와 기술 사이의 관계를 살펴보세요. 무엇이 부담을 주고 무엇이 여력을 주는지도 알아보세요.
- **나의 성장.** 기르고 싶은 습관을 찾아보세요. 상황에 대응하는 다른 방법도 시도해 보세요.

개인에서는 제품의 대화 주제 열다섯 개 중 여덟 개를 이용할 수 있어요. 이 주제에 해당하는 탐색, 관련 연습 영상, 안내서의 선별된 내용도 이용할 수 있어요. 지도에서 자신의 진행 상황을 확인할 수 있어요.

나만의 방식으로 만나는 SGL

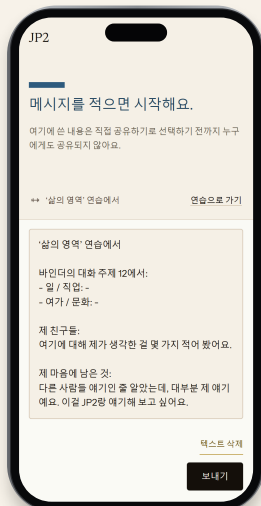
보고 듣는 것을 가장 좋아한다면 영상을 보고 JP2와 이야기해 보세요. 읽는 것을 더 좋아한다면 안내서에서 Jan의 글을 읽어 보세요. 연습 답변은 앱에 입력하거나 JP2에게 글로 보내세요. 원할 때 언제든지 방식을 바꿀 수 있어요. JP2가 내용을 체계적으로 정리하도록 도와줘요.

시도해 볼 수 있는 첫걸음

앞으로 무엇을 선택해야 할지 모르겠다고 JP2에게 말해 보세요. 무엇을 잘하는지 탐색해 보세요. 무엇에 관심이 있는지도 살펴보세요. 어떤 기대에 부응하려고 하는지도 알아보세요. 그런 다음 선택을 더 명확하게 해 줄 작은 행동 하나를 골라 보세요.

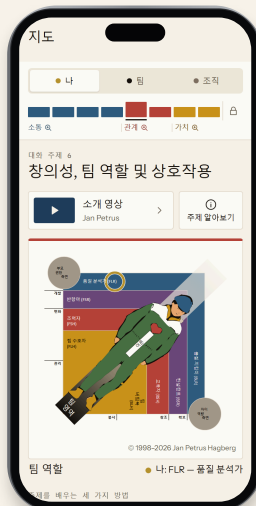
나만의 대화

다른 사용자는 JP2와 나눈 대화를 볼 수 없어요. 개인은 자신의 작업을 위한 수준이에요. 열다섯 개 주제를 모두 이용하고 팀 안에서 알게 된 내용을 공유하고 싶다면 **팀**을 선택하세요.



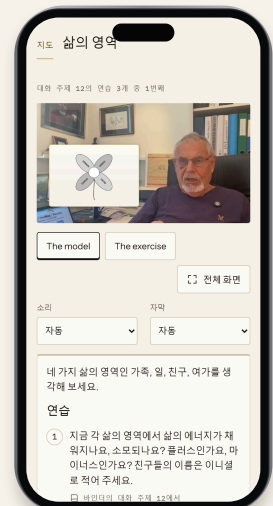
대화

JP2에게 글을 쓰거나 말로 이야기해 보세요. 연습 내용을 대화에서 다루어도 좋아요.



지도

여덟 개 주제에서 어디까지 진행했는지 확인해 보세요. 자물쇠 표시는 팀에서 추가로 이용할 수 있는 내용을 보여 줘요.



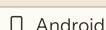
연습

자신의 속도에 맞춰 영상을 보고 질문에 답해 보세요.

월 €6.99 또는 연 €69.90예요. sglcoach.app에서 무료로 사용해 보세요.

JP2는 AI이므로 틀릴 수 있어요. SGL Coach는 학습과 성장을 위한 도구예요. 이 서비스는 심리치료나 의료 서비스가 아니예요.

다음 기기에서 사용할 수 있어요



SGL Coach AS 기업 등록 번호 938 473 684

company@sglcoach.app

sglcoach.com

[LinkedIn](#)

[YouTube](#)

[Facebook](#)

스캔해서 앱을 여세요

