

Tau, jei nori geriau suprasti save ir kitus

Kas tau svarbu? Kas tau suteikia energijos, o kas trukdo pasirinkti? SGL Coach „Asmeninis“ suteikia tau asmeninį DI koučerį. Jis padeda tyrinėti tokius klausimus ir atrasti ką nors konkretaus, ką gali išbandyti kasdienybėje.

Galbūt esi jaunas ir tau reikia apsispręsti dėl studijų, darbo ir santykių. Galbūt jau turi gyvenimo patirties ir nori suprasti savo reakcijas arba rasti naują kryptį. Tau nereikia jokių išankstinių žinių. Pradėk nuo to, kas tau rūpi dabar.

Pokalbis apie tavo gyvenimą

Koučerio vardas yra JP2. Tu rašai arba kalbi balsu. JP2 užduoda klausimus, kurie padeda pažvelgti į situaciją iš kelių pusių. Pokalbis remiasi Jan Petrus Hagberg sukurtais SGL sąveikos, grupės augimo ir lyderystės modeliais.

Gali pasiruošti sunkiam pokalbiui, patyrinėti, kas tau patinka, arba išsiaiškinti, kodėl bendraudamas su kitais dažnai prisiimi tam tikrą vaidmenį. Tu sprendi, ką daryti su šiomis įžvalgomis.

Ką gali nagrinėti

- **Komunikacija ir sąveika.** Suprask, kaip išreiški save, kokį vaidmenį prisiimi ir kaip reaguoji į kitus.
- **Pasirinkimai ir motyvacija.** Patyrinėk, kaip priimi sprendimus, kas tave skatina ir kam nori teikti pirmenybę.
- **Iššūkių įveikimas ir gyvenimo pusiausvyra.** Pažvelk į iššūkių ir įgūdžių santykį. Panagrinėk, kas tau kelia įtampą, o kas suteikia energijos.
- **Asmeninis augimas.** Attrak įpročius, kuriuos nori ugdyti, ir išbandyk kitus būdus reaguoti į situaciją.

Lygis „Asmeninis“ suteikia prieigą prie aštuonių iš penkiolikos programėlės pokalbių temų. Gali naudotis šioms temoms skirtu profilio sudarymu, atitinkamais pratimų vaizdo įrašais ir atrinktomis „Vadovo“ dalimis. Savo darbą stebi puslapyje „Žemėlapis“.

SGL taip, kaip tau patinka

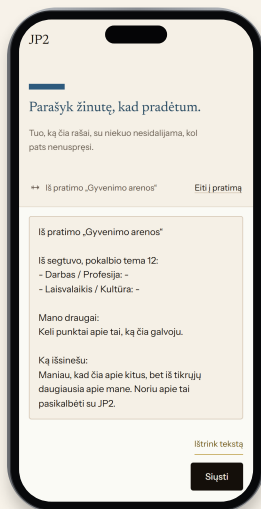
Jei tau labiausiai patinka žiūrėti ir klausytis, žiūrėk vaizdo įrašus ir kalbėkis su JP2. Jei mieliau skaitai, Jan tekstą rasi „Vadove“. Atsakymą į pratimą įrašyk programėlėje arba parašyk JP2. Gali bet kada pereiti nuo vieno būdo prie kito. JP2 padeda visa tai susisteminti.

Pirmas žingsnis, kurį gali išbandyti

Pasakyk JP2, kad nežinai, ką rinktis toliau. Patyrinėk, kas tau sekasi, kas tave domina ir kokius lūkesčius stengiesi pateisinti. Tada pasirink vieną nedidelį veiksmą, kuris gali padėti aiškiau suprasti, ką rinktis.

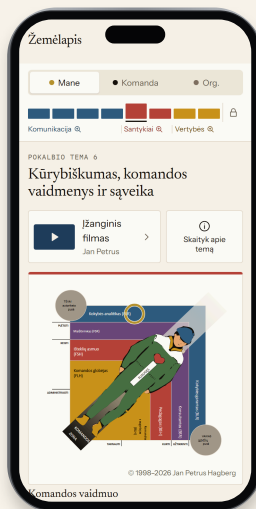
Tavo pokalbis

Kiti naudotojai nemato tavo pokalbio su JP2. Lygis „Asmeninis“ skirtas tavo savarankiškam darbui. Jei nori visų penkiolikos temų ir dalytis įžvalgomis komandoje, rinkis lygį „Komanda“.



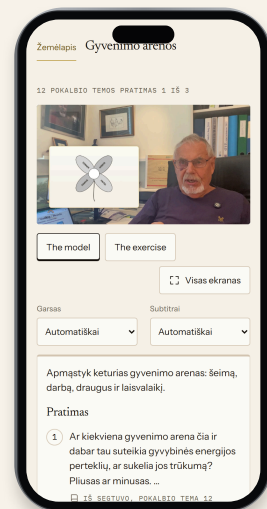
POKALBIS

Rašyk arba kalbėkis su JP2. Pokalbyje gali aptarti ir pratimą.



ŽEMĖLAPIS

Pažiūrėk, kiek esi pažengęs kiekvienoje iš aštuonių temų. Spynos simbolis rodo, ką papildomai suteikia lygis „Komanda“.



PRATIMAS

Žiūrėk vaizdo įrašą ir atsakyk į klausimus savo tempu.

6,99 € per mėnesį arba 69,90 € per metus. Išbandyk nemokamai adresu sglcoach.app.

JP2 yra dirbtinis intelektas ir gali klysti. SGL Coach yra mokymosi ir refleksijos įrankis. Ši paslauga nėra terapija ar sveikatos priežiūra.

VEIKIA SU  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS | Jmonės kodas 938 473 684

company@sglcoach.app

sglcoach.com

 LinkedIn

 YouTube

 Facebook



NUSKAITYK, KAD
ATIDARYTUM
PROGRAMĖLĘ