

Tev, ja vēlies labāk izprast sevi un citus

Kas tev ir svarīgi? Kas tev dod enerģiju, un kas apgrūtina izvēli? Ar SGL Coach Līmeni Personīgais tev ir savs mākslīgā intelekta koučs, kas palīdz tev izpētīt šādus jautājumus un atrast kaut ko konkrētu, ko vari izmēģināt ikdienā.

Varbūt tu esi jauns un tev jāizlemj par studijām, darbu un attiecībām. Varbūt esi jau vecāks un vēlies izprast savas reakcijas vai atrast jaunu virzienu. Tev nav vajadzīgas priekšzināšanas. Sāc ar kaut ko, kas tevi nodarbina šobrīd.

Saruna par tavu dzīvi

Kouču sauc JP2. Tu raksti vai runā. JP2 uzdod jautājumus, kas palīdz tev paraudzīties uz situāciju no vairākām pusēm. Saruna balstās uz Jan Petrus Hagberg izstrādātajiem SGL modeļiem mijiedarbībai, grupas izaugsmei un vadībai.

Tu vari sagatavoties grūtai sarunai, izpētīt, kas tev sagādā prieku, vai noskaidrot, kāpēc kopā ar citiem bieži uzņemies noteiktu lomu. Tu pats izvēlies, ko darīt ar gūtajām atziņām.

Pie kā vari strādāt

- **Komunikācija un mijiedarbība.** Izproti, kā tu izsakies, kādu lomu uzņemies un kā reaģē uz citiem.
- **Izvēles un motivācija.** Izpēti, kā tu pieņem lēmumus, kas tevi virza un kam vēlies dot priekšroku.
- **Spēja tikt galā un dzīves līdzsvars.** Aplūko saikni starp izaicinājumiem un prasmēm, kā arī to, kas tevi noslogo vai dod spēku.
- **Personīgā izaugsme.** Atklāj ieradumus, ko vēlies attīstīt, un izmēģini citus veidus, kā reaģēt uz situāciju.

Līmenis Personīgais sniedz piekļuvi astoņām no produkta piecpadsmit sarunu tēmām. Tu saņem šīm tēmām atbilstošo kartēšanu, attiecīgos vingrinājumu video un atlasītas Rokasgrāmatas daļas. Savam darbam tu seko līdzī Kartē.

SGL tavā veidā

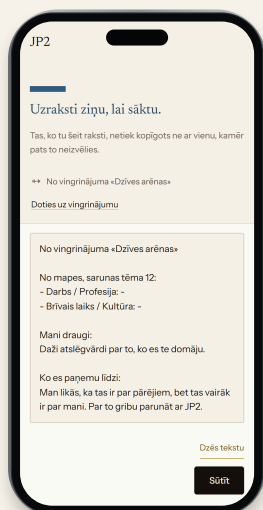
Ja tev vislabāk patīk skatīties un klausīties, skaties video un sarunājies ar JP2. Ja labprātāk lasi, Rokasgrāmatā atradīsi tekstu, ko rakstījis Jan. Vingrinājuma atbildi ieraksti lietotnē vai uzraksti JP2. Tu vari pāriet no viena veida uz citu, kad vien vēlies. JP2 palīdz tev visu sakārtot.

Pirmais solis, ko vari izmēģināt

Pasaki JP2, ka neesi pārliecināts, ko izvēlēties tālāk. Izpēti, kas tev padodas, kas tevi interesē un kādas gaidas tu centies piepildīt. Pēc tam izvēlies vienu nelielu darbību, kas var padarīt izvēli skaidrāku.

Tava saruna

Citi lietotāji nevar redzēt tavu sarunu ar JP2. Līmenis Personīgais ir paredzēts tavam paša darbam. Ja vēlies visas piecpadsmit tēmas un dalīties atziņās komandā, izvēlies līmeni Komanda.



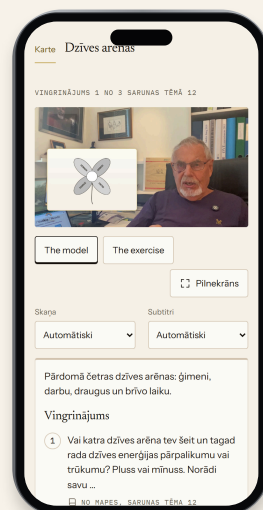
SARUNA

Raksti vai sarunājies ar JP2. Sarunā vari iekļaut arī vingrinājumu.



KARTE

Apskati, kur esi katrā no astoņām tēmām. Slēdzene rāda, ko papildus piedāvā līmenis Komanda.



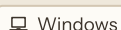
VINGRINĀJUMS

Skaties video un atbildi uz jautājumiem savā tempā.

6,99 € mēnesī vai 69,90 € gadā. Izmēģini bez maksas vietnē sglcoach.app.

JP2 ir mākslīgais intelekts un var kļūdīties. SGL Coach ir rīks mācībām un pārdomām. Pakalpojums nav terapija vai veselības aprūpe.

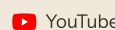
DARBOJAS ŠAJĀS PLATFORMĀS



SGL Coach AS Reģ. Nr. 938 473 684

company@sglcoach.app

sglcoach.com



SKENĒ, LAI
ATVĒRTU
LIETOTNI