

Voor jou als je jezelf en anderen beter wilt begrijpen

Wat is belangrijk voor je? Wat geeft je energie? Wat maakt kiezen moeilijk? SGL Coach Persoonlijk geeft je een eigen AI-coach die je helpt zulke vragen te verkennen en iets concreets te vinden dat je in het dagelijks leven kunt proberen.

Misschien ben je jong en sta je voor keuzes over je studie, werk en relaties. Misschien ben je al wat ouder en wil je je eigen reacties begrijpen of een nieuwe richting vinden. Je hebt geen voorkennis nodig. Begin met iets wat je nu bezighoudt.

Een gesprek met jouw leven als uitgangspunt

De coach heet JP2. Je typt of gebruikt je stem. JP2 stelt vragen die je helpen de situatie van verschillende kanten te bekijken. Het gesprek bouwt voort op SGL van Jan Petrus Hagberg, modellen voor interactie, groeps-groei en leiderschap.

Je kunt een moeilijk gesprek voorbereiden, verkennen wat je graag doet of onderzoeken waarom je vaak een bepaalde rol aanneemt samen met anderen. Je kiest zelf wat je met het inzicht doet.

Hier kun je aan werken

- **Communicatie en interactie.** Begrijp hoe je je uitdrukt, welke rol je aanneemt en hoe je op anderen reageert.
- **Keuzes en motivatie.** Onderzoek hoe je beslissingen neemt, wat je drijft en waar je prioriteit aan wilt geven.
- **Uitdagingen aankunnen en balans in je leven.** Kijk naar de verhouding tussen uitdagingen en vaardigheden. Onderzoek wat je belast of energie geeft.
- **Persoonlijke groei.** Ontdek welke gewoonten je wilt ontwikkelen en probeer andere manieren om met een situatie om te gaan.

Persoonlijk geeft je toegang tot acht van de vijftien gespreksthemas van het product. Je kunt jezelf in kaart brengen binnen deze thema's en krijgt de bijbehorende oefenvideo's en geselecteerde delen van De map. Je volgt je eigen werk in Kaart.

SGL op jouw manier

Kijk en luister je het liefst? Bekijk dan de video's en praat met JP2. Lees je liever? Dan vind je Jans tekst in De map. Je vult je antwoord op een oefening in de app in of schrijft het aan JP2. Je kunt wisselen wanneer je wilt. JP2 helpt je er structuur in aan te brengen.

Een eerste stap die je kunt proberen

Vertel JP2 dat je twijfelt over je volgende keuze. Verken waar je goed in bent, wat je interesseert en aan welke verwachtingen je probeert te voldoen. Kies daarna één kleine actie die de keuze duidelijker kan maken.

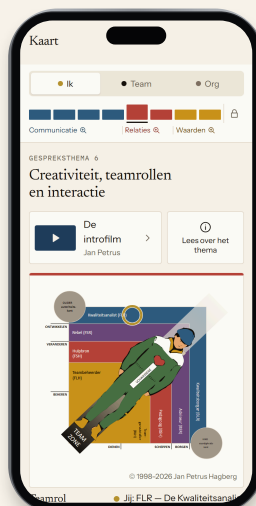
Je eigen gesprek

Andere gebruikers kunnen je gesprek met JP2 niet zien. Persoonlijk is voor je eigen werk. Wil je alle vijftien thema's en wil je in een team inzichten delen? Kies dan Team.



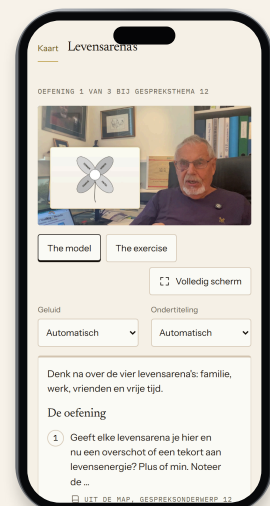
GESPREK

Typ of praat met JP2. Je kunt ook een oefening meenemen in het gesprek.



KAART

Bekijk waar je staat binnen de acht thema's. Het slotje laat zien wat Team toevoegt.



OEFENING

Bekijk de video en beantwoord de vragen in je eigen tempo.

€ 6,99 per maand of € 69,90 per jaar. Probeer het gratis op sglcoach.app.

JP2 is een AI en kan fouten maken. SGL Coach is een hulpmiddel voor leren en reflectie. De dienst is geen therapie of gezondheidszorg.

WERKT OP  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS Organisatienr. 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



SCAN OM DE APP
TE OPENEN