

Dla ciebie, jeśli chcesz lepiej rozumieć siebie i innych

Co jest dla ciebie ważne? Co daje ci energię, a co utrudnia ci wybór? SGL Coach Osobisty daje ci własnego coacha AI, który pomaga ci zgłębiać takie pytania i znaleźć coś konkretnego do wypróbowania na co dzień.

Możesz być młodą osobą i stać przed wyborami dotyczącymi studiów, pracy i relacji. Możesz też mieć już za sobą trochę życia i chcieć zrozumieć własne reakcje lub znaleźć nowy kierunek. Nie potrzebujesz żadnej wcześniejszej wiedzy. Zaczniij od czegoś, co teraz zaprząta ci głowę.

Rozmowa oparta na twoim życiu

Coach nazywa się JP2. Pisziesz lub mówisz do JP2. JP2 zadaje pytania, które pomagają ci spojrzeć na sytuację z różnych stron. Rozmowa opiera się na SGL, czyli modelach interakcji, rozwoju grupy i przywództwa, które stworzył Jan Petrus Hagberg.

Możesz przygotować się do trudnej rozmowy, odkryć, co sprawia ci przyjemność, lub przyrzeć się temu, dlaczego często przyjmujesz określoną rolę wśród innych. Ty decydujesz, co zrobisz z tym, co odkryjesz.

Nad czym możesz pracować

- **Komunikacja i interakcja.** Zrozum, jak się wyrażasz, jaką rolę przyjmujesz i jak reagujesz na innych.
- **Wybory i motywacja.** Przyjrzyj się temu, jak podejmujesz decyzje, co cię napędza i co chcesz traktować priorytetowo.
- **Radzenie sobie i równowaga w życiu.** Przyjrzyj się zależności między wyzwaniami a umiejętnościami oraz temu, co cię obciąża, a co daje ci energię.
- **Własny rozwój.** Odkryj nawyki, które chcesz rozwijać, i wypróbuj inne sposoby reagowania na sytuację.

Poziom Osobisty daje dostęp do ośmiu z piętnastu tematów rozmów dostępnych w produkcie. Otrzymujesz mapowanie związane z tymi tematami, odpowiednie filmy z ćwiczeniami i wybrane części Podręcznika. W Mapie śledzisz swoją pracę.

SGL po twojemu

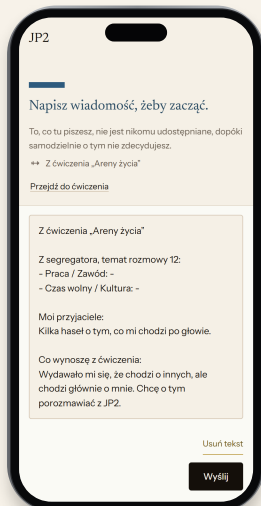
Jeśli najbardziej lubisz oglądać i słuchać, oglądasz filmy i rozmawiasz z JP2. Jeśli wolisz czytać, w Podręczniku znajdziesz tekst, który napisał Jan. Odpowiedz na ćwiczenie wpisujesz w aplikacji lub wysyłasz do JP2. Możesz zmieniać sposób pracy, kiedy chcesz, a JP2 pomaga ci wszystko uporządkować.

Pierwszy krok, który możesz wypróbować

Powiedz JP2, że nie masz pewności, co wybrać dalej. Przyjrzyj się temu, co potrafisz, co cię interesuje i jakie oczekiwania próbujesz spełnić. Następnie wybierz jedno małe działanie, które może pomóc ci wyraźniej zobaczyć, co wybrać.

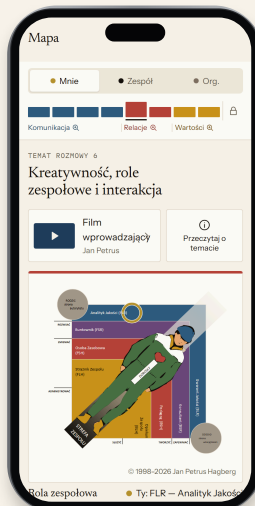
Twoja własna rozmowa

Inni użytkownicy nie widzą twojej rozmowy z JP2. Poziom Osobisty służy do twojej własnej pracy. Jeśli chcesz mieć dostęp do wszystkich piętnastu tematów i dzielić się spostrzeżeniami w zespole, wybierz Zespół.



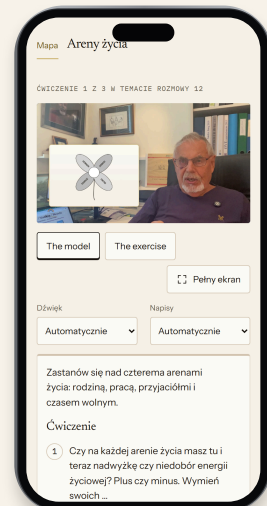
ROZMOWA

Pisz lub rozmawiaj z JP2. Możesz też włączyć ćwiczenie do rozmowy.



MAPA

Zobacz, na jakim etapie jesteś w każdym z ośmiu tematów. Kłódka pokazuje, co dodaje poziom Zespół.



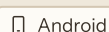
ĆWICZENIE

Obejrzyj film i odpowiedz na pytania we własnym tempie.

6,99 € miesięcznie lub 69,90 € rocznie. Wypróbuj za darmo na sglcoach.app.

JP2 to AI i może się mylić. SGL Coach to narzędzie do nauki i refleksji. Usługa nie jest terapią ani opieką zdrowotną.

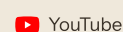
DZIAŁA NA



SGL Coach AS Nr rejestrowy 938 473 684

company@sglcoach.app

sglcoach.com



ZESKANUJ, ABY
OTWORZYĆ
APLIKACJĘ

