

Para você que quer entender melhor a si mesmo e aos outros

O que é importante para você? O que dá energia a você e o que dificulta suas escolhas? O SGL Coach Pessoal oferece um coach de IA só seu que ajuda você a explorar essas questões e encontrar algo concreto para experimentar no dia a dia.

Você pode ser jovem e estar diante de escolhas sobre estudos, trabalho e relacionamentos. Você também pode já ter vivido bastante e querer entender suas próprias reações ou encontrar uma nova direção. Você não precisa de nenhum conhecimento prévio. Comece com algo que ocupa seus pensamentos agora.

Uma conversa que parte da sua vida

O coach se chama JP2. Você escreve ou usa a voz. JP2 faz perguntas que ajudam você a ver a situação por diferentes perspectivas. A conversa se baseia no SGL de Jan Petrus Hagberg, modelos de interação, crescimento de grupo e liderança.

Você pode se preparar para uma conversa difícil, explorar o que gosta de fazer ou investigar por que costuma assumir determinado papel quando está com outras pessoas. Você decide o que fazer com o que descobriu.

O que você pode trabalhar

- **Comunicação e interação.** Entenda como você se expressa, que papel assume e como responde aos outros.
- **Escolhas e motivação.** Examine como você toma decisões, o que motiva você e o que quer priorizar.
- **Domínio e equilíbrio na vida.** Observe a relação entre desafios e habilidades e o que sobrecarrega você ou dá energia.
- **Crescimento pessoal.** Descubra hábitos que você quer desenvolver e experimente outras formas de lidar com uma situação.

Pessoal dá acesso a oito dos quinze temas de conversa do produto. Você tem acesso ao mapeamento desses temas, aos vídeos de exercícios relevantes e a partes selecionadas da apostila. Você acompanha seu próprio trabalho no Mapa.

SGL do seu jeito

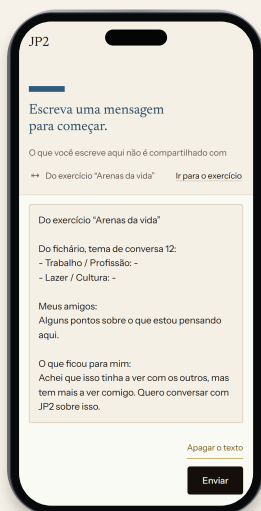
Se você prefere ver e ouvir, assista aos vídeos e converse com JP2. Se prefere ler, você encontra o texto de Jan na apostila. Você responde a um exercício no app ou escreve a resposta para JP2. Você pode alternar quando quiser. JP2 ajuda você a organizar tudo.

Um primeiro passo que você pode experimentar

Diga a JP2 que você não sabe ao certo o que escolher daqui para frente. Explore o que você faz bem, o que desperta seu interesse e quais expectativas tenta atender. Depois, escolha uma pequena ação que possa tornar a escolha mais clara.

Sua própria conversa

Outros usuários não podem ver sua conversa com JP2. Pessoal é para o seu próprio trabalho. Se você quer todos os quinze temas e compartilhar descobertas em uma equipe, escolha Equipe.



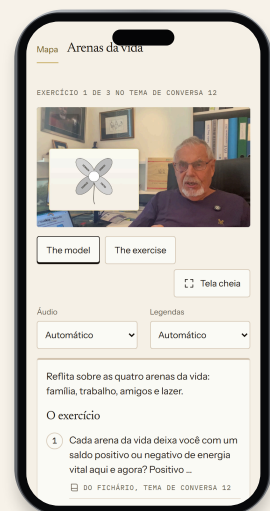
CONVERSA

Escreva ou fale com JP2. Fique à vontade para trazer um exercício para a conversa.



MAPA

Veja onde você está nos oito temas. O cadeado mostra o que Equipe acrescenta.



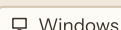
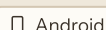
EXERCÍCIO

Assista ao vídeo e responda às perguntas no seu próprio ritmo.

€ 6,99 por mês ou € 69,90 por ano. Experimente grátis em sglcoach.app.

JP2 é uma IA e pode errar. O SGL Coach é uma ferramenta de aprendizado e reflexão. O serviço não é terapia nem atendimento de saúde.

FUNÇÃOA EM

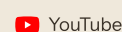


SGL Coach AS

Nº de registro 938 473 684

company@sglcoach.app

sglcoach.com



ESCANEIE PARA
ABRIR O APP