

Для тебя, если ты хочешь лучше понимать себя и других

Что для тебя важно? Что даёт тебе энергию, а что мешает сделать выбор? На уровне «Личный» в SGL Coach у тебя есть собственный ИИ-коуч. Он помогает тебе исследовать такие вопросы и найти конкретное действие, которое ты можешь попробовать в повседневной жизни.

Возможно, ты молод и стоишь перед выбором в учёбе, работе и отношениях. А может, у тебя уже есть жизненный опыт и ты хочешь понять свои реакции или найти новое направление. Предварительные знания не нужны. Начни с того, что занимает тебя сейчас.

Беседа о твоей жизни

Коуча зовут JP2. Ты пишешь или говоришь голосом. JP2 задаёт вопросы, которые помогают тебе увидеть ситуацию с разных сторон. Беседа опирается на SGL, модели взаимодействия, роста группы и лидерства, которые разработал Jan Petrus Hagberg.

Ты можешь подготовиться к трудной беседе, разобраться в том, что тебе нравится, или исследовать, почему ты часто берёшь на себя определённую роль в общении с другими. Ты сам выбираешь, что делать с тем, что удалось понять.

Над чем ты можешь работать

- **Общение и взаимодействие.** Разберись, как ты выражаешь свои мысли, какую роль берёшь на себя и как реагируешь на других.
- **Выбор и мотивация.** Исследуй, как ты принимаешь решения, что тобой движет и чему ты хочешь уделить внимание в первую очередь.
- **Умение справляться и баланс в жизни.** Посмотри, как соотносятся трудности и навыки, что создаёт для тебя нагрузку, а что даёт силы.
- **Собственный рост.** Определи привычки, которые хочешь развить, и попробуй другие способы реагировать на ситуацию.

Уровень «Личный» открывает доступ к восьми из пятнадцати тем бесед в приложении. Тебе доступны выявление по этим темам, соответствующие видео с упражнениями и избранные разделы «Пособия». Ты отслеживаешь свою работу на странице «Карта».

SGL по-твоему

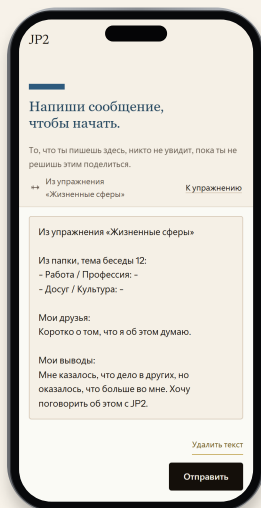
Если тебе больше нравится смотреть и слушать, смотри видео и разговаривай с JP2. Если предпочитаешь читать, в «Пособии» ты найдёшь текст, который написал Jan. Ответ на упражнение ты вводишь в приложении или отправляешь JP2. Ты можешь переключаться между этими способами, когда захочешь. JP2 помогает тебе всё упорядочить.

Первый шаг, который ты можешь попробовать

Скажи JP2, что сомневаешься, какой выбор сделать дальше. Исследуй, что у тебя хорошо получается, что тебе интересно и какие ожидания ты пытаешься оправдать. Затем выбери одно небольшое действие, которое поможет прояснить выбор.

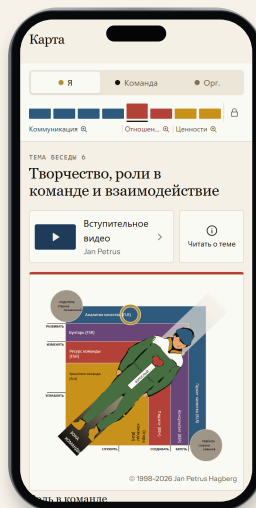
Твоя собственная беседа

Другие пользователи не видят твою беседу с JP2. Уровень «Личный» предназначен для твоей самостоятельной работы. Если хочешь получить все пятнадцать тем и делиться своими выводами в команде, выбери уровень «Команда».



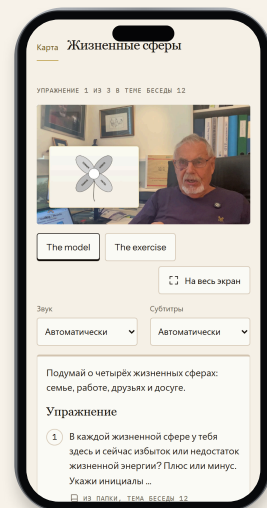
БЕСЕДА

Пиши или разговаривай с JP2. Можешь обсудить в беседе упражнение.



КАРТА

Посмотри, на каком этапе ты находишься в каждой из восьми тем. Значок замка показывает, что добавляет уровень «Команда».



УПРАЖНЕНИЕ

Смотри видео и отвечай на вопросы в своём темпе.

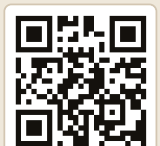
6,99 € в месяц или 69,90 € в год. Попробуй бесплатно на sglcoach.app.

JP2 работает на основе ИИ и может ошибаться. SGL Coach служит инструментом для обучения и размышлений. Сервис не является ни терапией, ни медицинской помощью.

РАБОТАЕТ НА  iPhone  Android  Windows  Mac

SGL Coach AS Per. № 938 473 684 company@sglcoach.app sglcoach.com

 LinkedIn  YouTube  Facebook



ОТСКАНИРУЙ, ЧТОБЫ
ОТКРЫТЬ
ПРИЛОЖЕНИЕ