

För dig som vill förstå dig själv och andra bättre

Vad är viktigt för dig? Vad ger dig energi och vad gör det svårt att välja? SGL Coach Personlig ger dig en egen AI-coach som hjälper dig att utforska sådana frågor och hitta något konkret du kan prova i vardagen.

Du kan vara ung och stå inför val om studier, jobb och relationer. Du kan också ha levt ett tag och vilja förstå dina egna reaktioner eller hitta en ny riktning. Du behöver inga förkunskaper. Börja med något du funderar på just nu.

Ett samtal med utgångspunkt i ditt liv

Coachen heter JP2. Du skriver eller använder rösten. JP2 ställer frågor som hjälper dig att se situationen från flera håll. Samtalet bygger på Jan Petrus Hagbergs SGL, modeller för samspel, gruppstillväxt och ledarskap.

Du kan förbereda ett svårt samtal, utforska vad du trivs med eller undersöka varför du ofta tar på dig en viss roll tillsammans med andra. Du väljer själv vad du vill göra med insikten.

Det här kan du arbeta med

- **Kommunikation och samspel.** Förstå hur du uttrycker dig, vilken roll du tar och hur du möter andra.
- **Val och motivation.** Undersök hur du fattar beslut, vad som driver dig och vad du vill prioritera.
- **Bemästring och livsbalans.** Se på förhållandet mellan utmaningar och färdigheter och på vad som belastar dig eller ger dig energi.
- **Personlig tillväxt.** Upptäck vanor du vill utveckla och prova andra sätt att möta en situation.

Personlig ger tillgång till åtta av produktens femton samtalsteman. Du får kartläggningen som hör till dessa teman, relevanta övningsfilmer och utvalda delar av Pärmen. Du följer ditt eget arbete i Karta.

SGL på ditt sätt

Föredrar du att titta och lyssna ser du filmerna och pratar med JP2. Föredrar du att läsa hittar du Jans text i Pärmen. Du fyller i svaret på en övning i appen eller skriver det till JP2. Du kan växla när du vill. JP2 hjälper dig att få struktur på det.

Ett första steg du kan prova

Säg till JP2 att du är osäker på vad du ska välja härnäst. Utforska vad du är bra på, vad som intresserar dig och vilka förväntningar du försöker leva upp till. Välj sedan en liten handling som kan göra valet tydligare.

Ditt eget samtal

Andra användare kan inte se ditt samtal med JP2. Personlig är till för ditt eget arbete. Vill du ha alla femton teman och dela insikter i ett team väljer du Team.



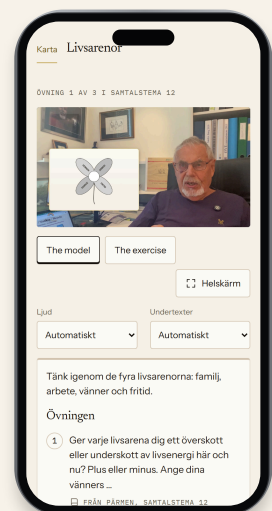
SAMTAL

Skriv eller prata med JP2. Ta gärna upp en övning i samtalet.



KARTA

Se var du befinner dig i de åtta temana. Låset visar vad Team lägger till.



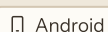
ÖVNING

Se filmerna och svara på frågorna i din egen takt.

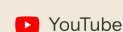
79 kr i månaden eller 790 kr om året. Prova gratis på sglcoach.app.

JP2 är en AI och kan ha fel. SGL Coach är ett verktyg för lärande och reflektion. Tjänsten är inte terapi eller hälso- och sjukvård.

FUNGERAR PÅ



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



SKANNA FÖR ATT
ÖPPNA APPEN