

Kwako wewe unayetaka kujielewa na kuwaelewa wengine vizuri zaidi

Ni nini muhimu kwako? Ni nini kinakupa nguvu? Ni nini kinachofanya iwe vigumu kwako kuchagua? SGL Coach Binafsi inakupa kocha wako wa akili bandia anayekusaidia kuchunguza maswali kama haya na kupata jambo mahususi unaloweza kujaribu katika maisha ya kila siku.

Huenda wewe ni kijana unayekabiliwa na maamuzi kuhusu masomo, kazi na mahusiano. Huenda pia una umri mkubwa zaidi na unataka kuelewa miitikio yako au kupata mwelekeo mpya. Huhitaji maarifa yoyote ya awali. Anza na jambo linalokushughulisha sasa.

Mazungumzo yanayoanzia kwenye maisha yako

Kocha anaitwa JP2. Unaandika au unatumia sauti yako. JP2 anauliza maswali yanayokusaidia kuona hali kwa mitazamo mbalimbali. Mazungumzo yanategemea SGL ya Jan Petrus Hagberg, vielelezo vya mwingiliano, ukuaji wa kikundi na uongozi.

Unaweza kujiandaa kwa mazungumzo magumu, kuchunguza unachofuraha au kujiuliza kwa nini mara nyingi unachukua jukumu fulani unapokuwa na wengine. Wewe mwenyewe unachagua jinsi ya kutumia uelewa unaoupata.

Mambo unayoweza kuyafanyia kazi

- **Mawasiliano na mwingiliano.** Elewa jinsi unavyojieleza, jukumu unalochukua na jinsi unavyoitikia wengine.
- **Maamuzi na motisha.** Chunguza jinsi unavyofanya maamuzi, kinachokusukuma na unachotaka kukipa kipaumbele.
- **Kumudu mambo na uwiano wa maisha.** Angalia uhusiano kati ya changamoto na stadi. Angalia pia kinachokulemea au kukupa nguvu.
- **Ukuaji wako.** Tambua mazoea unayotaka kukuza na ujaribu njia nyingine za kukabiliana na hali.

Binafsi inakupa ufikiaji wa mada nane kati ya mada kumi na tano za mazungumzo zinazopatikana kwenye programu. Unapata tathmini zinazohusiana na mada hizi, video za mazoezi zinazohusika na sehemu zilizochaguliwa za Mwongozo. Unafuatilia kazi yako mwenyewe kwenye Ramani.

SGL kwa namna yako

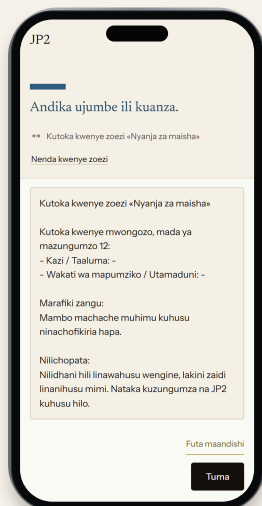
Ikiwa unapendelea kutazama na kusikiliza, unatazama video na kuzungumza na JP2. Ikiwa unapendelea kusoma, utapata maandishi ya Jan kwenye Mwongozo. Unajaza jibu la zoezi kwenye programu au unamwandikia JP2. Unaweza kubadilisha njia wakati wowote unapotaka. JP2 anakusaidia kuyapangilia yote.

Hatua ya kwanza unayoweza kujaribu

Mwambie JP2 kwamba huna uhakika wa nini cha kuchagua baada ya hapa. Chunguza mambo unayoyamudu, yanayokuvutia na matarajio unayojaribu kutimiza. Kisha chagua hatua moja ndogo inayoweza kufanya uamuzi wako uwe wazi zaidi.

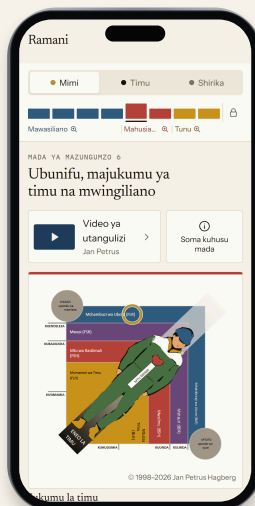
Mazungumzo yako mwenyewe

Watumiaji wengine hawawezi kuona mazungumzo yako na JP2. Binafsi ni kwa kazi yako mwenyewe. Ukitaka mada zote kumi na tano na kushirikishana uelewa katika timu, chagua **Timu**.



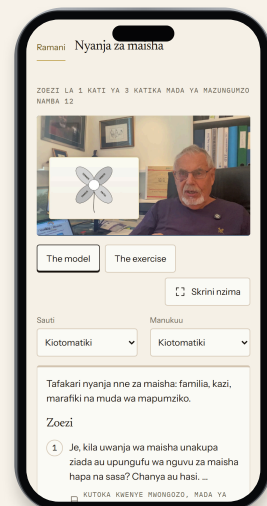
MAZUNGUMZO

Mwandikie au zungumza na JP2. Ukipenda, leta zoezi kwenye mazungumzo.



RAMANI

Angalia ulipofikia katika mada nane. Alama ya kufuli inaonyesha kile ambacho Timu inaongeza.



ZOEZI

Tazama video na ujibu maswali kwa kasi yako mwenyewe.

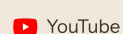
€6.99 kwa mwezi au €69.90 kwa mwaka. Jaribu bila malipo kwenye sglcoach.app.

JP2 ni akili bandia na anaweza kukosea. SGL Coach ni zana ya kujifunza na kutafakari. Huduma hii si tiba wala huduma ya afya.

INAFANYA KAZI KWENYE



SGL Coach AS Nambari ya usajili wa kampuni 938 473 684 company@sglcoach.app
sglcoach.com



CHANGANUA ILI
KUFUNGUA
PROGRAMU