

給想更了解自己與他人的你

什麼對你來說重要？什麼帶給你能量？什麼讓你難以做出選擇？SGL Coach 個人讓你擁有專屬的 AI 教練，幫助你探索這類問題，並找到能在日常生活中嘗試的具體做法。

你可能還年輕，正面臨學業、工作與人際關係的選擇。你也可能已有一些人生閱歷，想了解自己的反應，或尋找新的方向。你不需要任何先備知識。就從你現在關心的事開始。

從你的生活出發的對話

這位教練叫 JP2。你可以打字或使用語音。JP2 會透過提問，幫助你從不同角度看待情況。對話以 Jan Petrus Hagberg 的 SGL 為基礎，運用互動、群體成長與領導的模型。

你可以為一場困難的對話做準備，探索自己喜歡做什麼，或探究自己為什麼常在與他人相處時扮演某個角色。你可以自行決定如何運用這些體會。

你可以探索的方向

- **溝通與互動。**了解自己如何