

For deg som vil forstå deg selv og andre bedre

Hva er viktig for deg? Hva gir deg energi, og hva gjør det vanskelig å velge? SGL Coach Personlig gir deg en egen KI-coach som hjelper deg å utforske slike spørsmål og finne noe konkret du kan prøve i hverdagen.

Du kan være ung og stå foran valg om studier, jobb og relasjoner. Du kan også ha levd en stund og ønske å forstå egne reaksjoner eller finne en ny retning. Du trenger ingen forkunnskaper. Begynn med noe som opptar deg nå.

En samtale med utgangspunkt i ditt liv

Coachen heter JP2. Du skriver eller bruker stemmen, og JP2 stiller spørsmål som hjelper deg å se situasjonen fra flere sider. Samtalen bygger på Jan Petrus Hagbergs SGL, modeller for samspill, gruppevekst og ledelse.

Du kan forberede en vanskelig samtale, utforske hva du trives med eller undersøke hvorfor du ofte tar en bestemt rolle sammen med andre. Du velger selv hva du vil gjøre med innsikten.

Dette kan du arbeide med

- **Kommunikasjon og samspill.** Forstå hvordan du uttrykker deg, hvilken rolle du tar, og hvordan du møter andre.
- **Valg og motivasjon.** Undersøk hvordan du tar beslutninger, hva som driver deg, og hva du vil prioritere.
- **Mestring og livsbalanse.** Se på forholdet mellom utfordringer og ferdigheter, og på hva som belaster eller gir overskudd.
- **Egen vekst.** Oppdag vaner du vil utvikle, og prøv andre måter å møte en situasjon på.

Personlig gir tilgang til åtte av produktets femten samtaletemaer. Du får kartleggingen som hører til disse temaene, aktuelle øvelsesfilmer og utvalgte deler av SGL-permen. Du følger ditt eget arbeid i Kart.

SGL på din måte

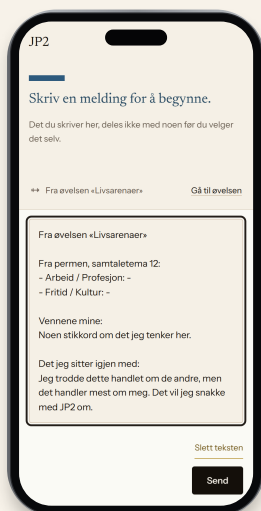
Liker du best å se og lytte, ser du filmene og snakker med JP2. Liker du heller å lese, finner du Jans tekst i SGL-permen. Svaret på en øvelse fyller du inn i appen eller skriver til JP2. Du kan veksle når du vil, og JP2 hjelper deg å sette det i system.

Et første steg du kan prøve

Si til JP2 at du er usikker på hva du skal velge videre. Utforsk hva du mestrer, hva som interesserer deg, og hvilke forventninger du prøver å innfri. Velg deretter én liten handling som kan gjøre valget tydeligere.

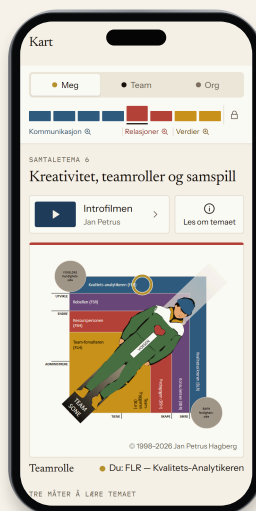
Din egen samtale

Samtalen med JP2 er privat overfor andre brukere. Personlig er for ditt eget arbeid. Vil du ha alle femten temaene og dele innsikt i et team, velger du Team.



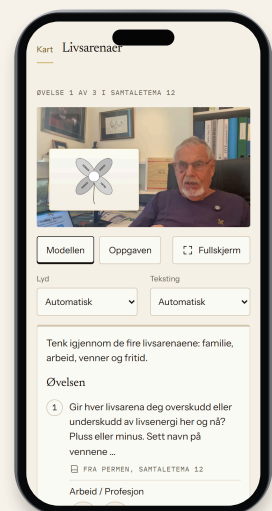
SAMTALE

Skriv eller snakk med JP2. Ta gjerne med en øvelse inn i samtalen.



KART

Se hvor du er i de åtte temaene. Låsen viser hva Team legger til.



ØVELSE

Se filmen og svar på spørsmålene i ditt eget tempo.

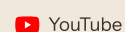
79 kr per måned eller 790 kr per år. Prøv gratis på sglcoach.app.

JP2 er en KI og kan ta feil. SGL Coach er et verktøy for læring og refleksjon. Tjenesten er ikke terapi eller helsehjelp.

VIRKER PÅ



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



SKANN FOR Å
ÅPNE APPEN