SGL *Coach*

श्वेतपत्र · अक्टूबर 2026

SGL Coach में मार्गदर्शन

डिजिटल विकास-प्रक्रिया में मानवीय सहयोग

आपके, टीम के और संगठन के लिए
बातचीत, साझा नक्शे और फ़ॉलो-अप।

SGL Coach AS
पंजीकरण सं. 938 473 684
company@sglcoach.app
sglcoach.com

ग्राहक संस्करण 3.0
अक्टूबर 2026

परिचय

साथ बैठकर सोचने के लिए एक इंसान

SGL Coach आपके अपने चिंतन को मानवीय मार्गदर्शन से जोड़ता है। आप रोज़मर्रा में JP2 के साथ काम करते हैं, और जब किसी स्थिति को समय, प्रश्नों और किसी इंसान के आकलन की ज़रूरत हो, तब किसी मार्गदर्शक से मिल सकते हैं।

JP2, SGL Coach का AI कोच है। मार्गदर्शक एक इंसान हैं, जो आपके अनुभवों को समझने, दूसरों के साथ परस्पर तालमेल को देखने और आज़माने के लिए कुछ चुनने में आपकी मदद करते हैं। दोनों Jan Petrus Hagberg के SGL को एक साझा पेशेवर भाषा के रूप में इस्तेमाल करते हैं।

संस्था के लिए इसका अर्थ है: शुरुआत में एक इंसान, और तब भी एक इंसान जब कोई अटक जाए। मार्गदर्शक SGL को उस चीज़ से जोड़ते हैं जो आप वास्तव में हासिल करना चाहते हैं।

आपको मार्गदर्शक कैसे मिलता है	आप क्या तय करते हैं
व्यक्तिगत और टीम मार्गदर्शक का निमंत्रण	मार्गदर्शक ऐप में आपको या आपकी टीम को निमंत्रण भेजते हैं। आप ख़ुद स्वीकार करते हैं। टीम के लिए टीम लीडर स्वीकार करते हैं, और टीम के सभी लोगों को पता चलता है कि मार्गदर्शक कौन हैं। मार्गदर्शक की सेवा और कीमत आप सीधे मार्गदर्शक से तय करते हैं।
संगठन मार्गदर्शन फ़र्म के ज़रिए	संस्था मार्गदर्शन किसी फ़र्म के साथ तय करती है। फ़र्म के मार्गदर्शक पूरे संगठन का साथ देते हैं, और आपके सभी उपयोगकर्ता देखते हैं कि वे कौन हैं। फ़र्म संगठन, टीमों और लीडरों की शुरुआत संभालती है, और तब की बातचीत भी जब कोई अटक गया हो। इससे आगे की बातें आप फ़र्म के साथ तय करते हैं।
संगठन अपने कर्मचारियों के साथ	संस्था मार्गदर्शक की भूमिका अपने ही कर्मचारियों को देती है, बीच में किसी फ़र्म के बिना।

विषय-सूची

01 शुरुआत कैसे करें 3
02 क्या साझा करें, यह आप तय करते हैं 4
03 टीमों में मार्गदर्शन 5
04 संगठन और ढाँचा 6

यह दस्तावेज़ आपके लिए है, अगर आप अपने लिए, किसी टीम या संस्था के लिए मार्गदर्शन पर विचार कर रहे हैं, या आपको मार्गदर्शक का प्रस्ताव मिला है। स्क्रीनशॉट में ऐप काल्पनिक लोगों और संस्थाओं के साथ दिखाया गया है।

01 · पहले सप्ताह से नोट तक

शुरुआत कैसे करें

आपको ख़ुद मार्गदर्शक ढूँढ़ने की ज़रूरत नहीं है। JP2 आपको बताता है कि मार्गदर्शन उपलब्ध है, और आप ऐप में बातचीत बुक करते हैं।

पहला सप्ताह

अगर आप ऐसे संगठन में हैं जहाँ मार्गदर्शन उपलब्ध है, या आपने किसी मार्गदर्शक का निमंत्रण स्वीकार किया है, तो JP2 पहले सप्ताह में आपको बताता है कि आपके एक मार्गदर्शक हैं और बातचीत कैसे बुक करें। सबको एक ही संदेश मिलता है। “आपके मार्गदर्शक” में “बातचीत बुक करें” बटन है। अगर आप JP2 से किसी इंसान से बात करने को कहते हैं, तो JP2 आपको बातचीत का प्रस्ताव दे सकता है।

अटक जाने पर एक प्रस्ताव

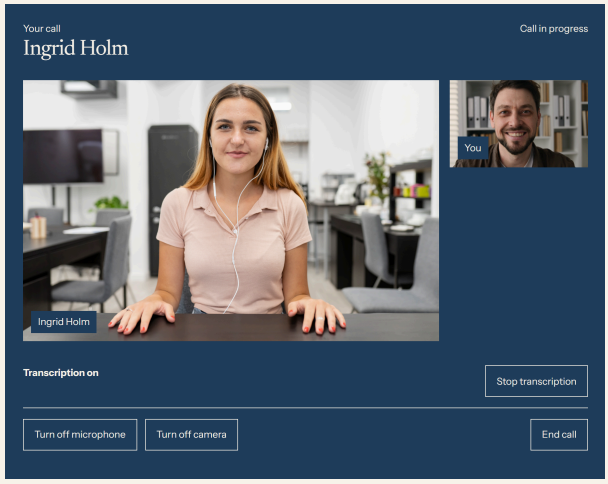
अगर लगता है कि आपने शुरुआत नहीं की है या आप अटक गए हैं, तो आपको एक सुझाए गए समय पर बातचीत का प्रस्ताव मिलता है। आप वह समय ले सकते हैं, कोई दूसरा चुन सकते हैं या “नहीं, धन्यवाद” कह सकते हैं। ये संकेत सिर्फ़ इस बात से आते हैं कि आप ऐप का उपयोग कैसे करते हैं, जैसे दो सप्ताह बाद भी किसी चरण की पड़ताल न होना। वे कभी उससे नहीं आते जो आप लिखते हैं। प्रस्ताव सिर्फ़ आपको जाता है। न आपके नियोक्ता को और न मार्गदर्शक को पता चलता है कि आपको यह मिला। आप सूचनाएँ पेज पर प्रस्ताव बंद कर सकते हैं।

बातचीत

एक बातचीत 20 मिनट की होती है और ऐप में वीडियो पर होती है। गोपनीयता के नियमों का पालन करने के लिए SGL Coach का EU में अपना वीडियो सिस्टम है। आप कोई खाली समय चुनते हैं, और वह तुरंत पक्का हो जाता है। संगठन में फ़र्म बातचीत अपने किसी मार्गदर्शक को सौंपती है, और आप देखते हैं कि आप किससे मिल रहे हैं। बुक किया गया समय ऐप में बदला या रद्द किया जा सकता है।

आप दोनों तय करते हैं कि बोली गई बात टेक्स्ट में बदले या नहीं। ऐसा तभी होता है जब दोनों हाँ कहें, और आप में से कोई भी इसे बीच में रोक सकता है। बातचीत रिकॉर्ड नहीं होती, और कोई ऑडियो सेव नहीं होता।

अगर आप सीधे किसी मार्गदर्शक के क्लाइंट हैं, तो आप भी इसी तरह बुक करते हैं, मिलते हैं और नोट पाते हैं।



चित्र 1 · ऐप में बातचीत
दोनों देखते हैं कि बोली गई बात टेक्स्ट में बदल रही है या नहीं, और इसे रोक सकते हैं। पोर्ट्रेट एक काल्पनिक बातचीत को दर्शाते हैं।

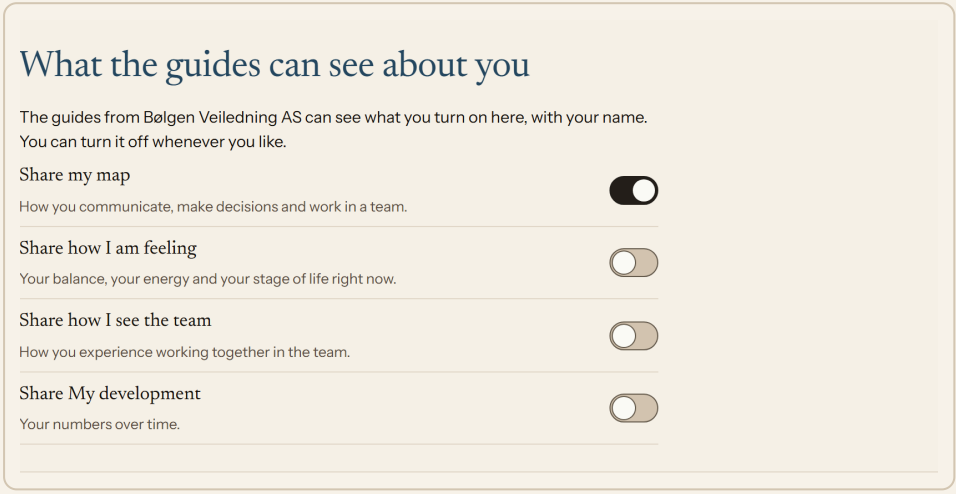
बाद में नोट

बातचीत के बाद मार्गदर्शक एक छोटा नोट लिखते हैं: आपने किस बारे में बात की, मार्गदर्शक की सलाह और अगला चरण। AI एक ड्राफ़्ट बनाता है, और मार्गदर्शक उसे पढ़कर स्वीकृत करते हैं। ड्राफ़्ट में दूसरों के नाम की जगह “सहकर्मी” या “लीडर” लिखा जाता है। आप नोट पढ़ते हैं और उस पर टिप्पणी कर सकते हैं, सुधार के लिए कह सकते हैं या उसे हटा सकते हैं। बातचीतों के बीच आगे काम करना हो, तो आप नोट को JP2 के पास ले जाते हैं। तय किया गया फ़ॉलो-अप एक नए समय का प्रस्ताव बनता है, जिसकी आप पुष्टि करते हैं।

02 · आपके विकल्प

क्या साझा करें, यह आप तय करते हैं

मार्गदर्शक JP2 के साथ आपकी बातचीत नहीं पढ़ते। मार्गदर्शक सिर्फ़ वही देखते हैं जो आप ख़ुद साझा करना चुनते हैं, और आप उसे वापस ले सकते हैं।



चित्र 2 · मार्गदर्शक आपके बारे में क्या देखते हैं

हर विकल्प आपके बदलने तक लागू रहता है, और यह टीम के साथ साझा की गई चीज़ों से अलग है।

आप क्या साझा कर सकते हैं	मार्गदर्शक क्या देखते हैं
JP2 के साथ एक बातचीत	बातचीत की एक कॉपी, उसी रूप में जैसी वह साझा करते समय थी। आप बाद में जो लिखते हैं, वह इसमें शामिल नहीं होता।
Triple-T का परिणाम	आख़िरी पूरे किए गए परिणाम की तारीख़ वाली कॉपी। नया परिणाम इसमें शामिल नहीं होता।
नक्शा	वे चरण जिन्हें आप चालू करते हैं, तीन समूहों में: आपका नक्शा, आपका हाल और टीम पर आपकी नज़र। मार्गदर्शक उन्हें वैसे ही देखते हैं जैसे वे अभी हैं।
मेरा विकास	समय के साथ आपकी रीडिंग। यह विकल्प अलग से चुना जाता है।

देखें कि कौन पढ़ सकता है, और वापस लें

साझा करने से पहले आपको पता चलता है कि कौन पढ़ सकता है। संगठन में ये उस फ़र्म के मार्गदर्शक होते हैं जो आपका साथ देती है, और आप उन्हें नाम से देखते हैं। कॉपी आप वापस ले सकते हैं। तब वह मार्गदर्शकों के लिए गायब हो जाती है, और उन्हें सिर्फ़ इतना दिखता है कि कुछ साझा किया गया था और वापस ले लिया गया। नक्शा और मेरा विकास आप साझा करना बंद करके छिपाते हैं। सीधा कनेक्शन दोनों में से कोई भी पक्ष ऐप में समाप्त कर सकता है, टीम के लिए टीम लीडर। तब साझा की गई चीज़ों तक पहुँच बंद हो जाती है।

आप जो साझा करते हैं, वह आपका नियोक्ता नहीं देखता

आपका नियोक्ता न बातचीत के नोट पढ़ सकता है, न वह जो आप मार्गदर्शक के साथ साझा करते हैं। मार्गदर्शन के बारे में संस्था को मिलने वाले आँकड़े हमेशा किसी समूह के होते हैं, कभी एक व्यक्ति के नहीं। मार्गदर्शक आपको अपने ओवरव्यू में तभी देखते हैं जब आपने कुछ साझा किया हो या बातचीत की हो, और उन्हें कभी सभी कर्मचारियों की सूची नहीं मिलती।

03 · साझा विकास

टीमों में मार्गदर्शन

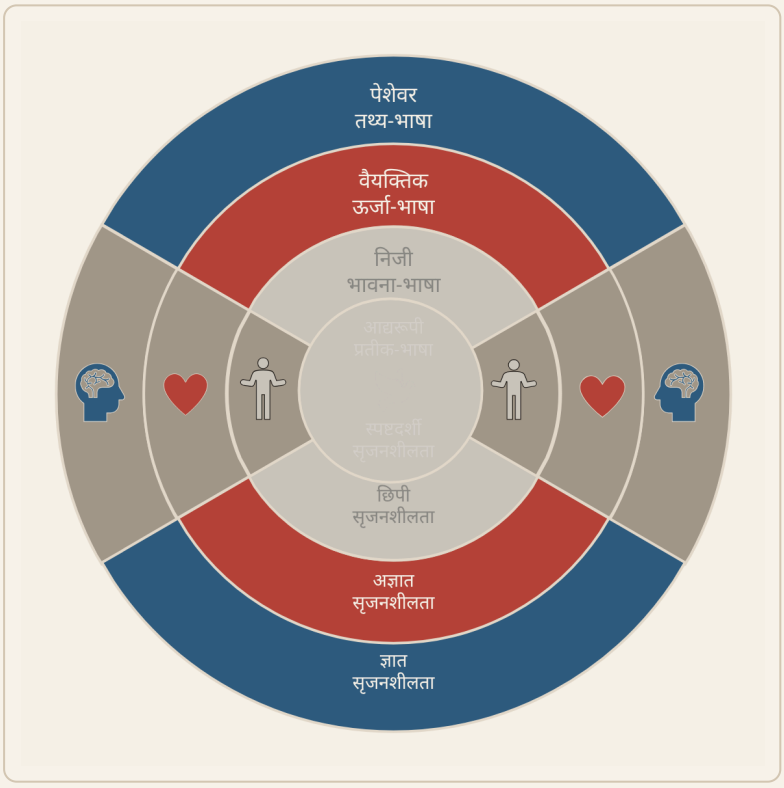
मार्गदर्शक वास्तविक कामकाजी स्थितियों में SGL का उपयोग करने में आपकी मदद करते हैं। अपनी सामग्री के बारे में हर व्यक्ति अब भी ख़ुद तय करता है।

टीम परस्पर तालमेल का अभ्यास करती है

टीम का नक्शा सिर्फ़ उसी पर आधारित होता है जो हर सदस्य ने मार्गदर्शकों के साथ साझा किया है। इसमें कोई नाम नहीं दिखता, और जब बहुत कम लोग साझा करते हैं, तो कोई आँकड़ा नहीं दिखता। आप किसी कमरे में या ऐप में वीडियो पर मिलते हैं, जहाँ आप जोड़ियों में भी बात कर सकते हैं। सब एक साथ लिख सकते हैं, और समय पूरा होने पर जवाब दिखते हैं। आप एक ठोस कदम के साथ समाप्त करते हैं और बाद में फ़ॉलो-अप करते हैं कि उसका असर कैसा रहा।

मॉडल दिखाएँ

मार्गदर्शक SGL के मॉडल भाग-दर-भाग दिखाते हैं, कमरे में या वीडियो पर। वीडियो पर हर प्रतिभागी मॉडल को अपनी भाषा में देखता है। एक-से-एक बातचीत में मार्गदर्शक आपको मॉडल पर ड्रॉ करने दे सकते हैं। मार्गदर्शक मॉडल को काग़ज़ पर बाँट सकते हैं, हर चरण का एक पन्ना। टूल प्रतिभागियों के बारे में कुछ भी सेव नहीं करता, और मॉडल पर जो ड्रॉ किया जाता है, वह प्रदर्शन बंद होने पर मिट जाता है।



चित्र 3 · मॉडल दिखाएँ
मार्गदर्शक मॉडल को भाग-दर-भाग दिखाते हैं, यहाँ 5 में से चरण 3।

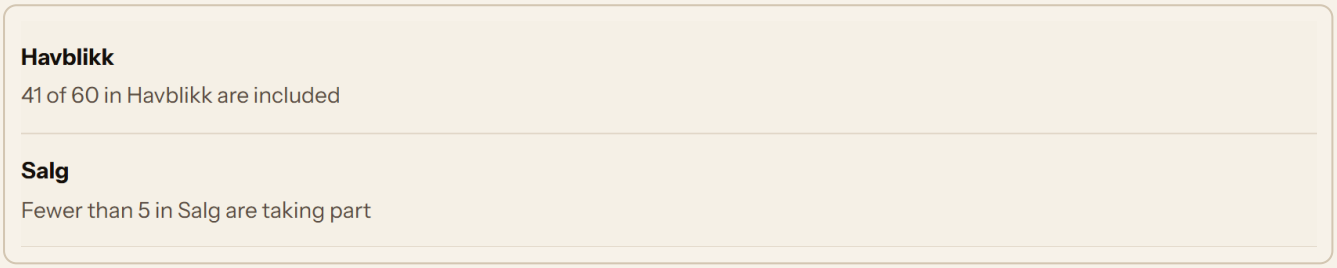
04 · संस्था के लिए

संगठन और ढाँचा

संस्था को समूहों की तस्वीर मिलती है, कभी अकेले व्यक्तियों की नहीं। सभी मार्गदर्शकों पर एक जैसी सीमाएँ लागू होती हैं।

संगठन के आँकड़े समूह दिखाते हैं

संगठन का साथ देने वाले मार्गदर्शक हर इकाई के सामूहिक आँकड़े देखते हैं। कोई आँकड़ा तभी दिखता है जब उसके पीछे पर्याप्त लोग हों। आँकड़ा तब भी रोक लिया जाता है जब उसे एक इकाई को दूसरी में से घटाकर निकाला जा सकता हो।



चित्र 4 · संगठन का ओवरव्यू
मार्गदर्शक देखते हैं कि कितने लोग शामिल हैं। छोटे समूह से कोई आँकड़ा नहीं मिलता।

व्याख्यान और कई लोगों के प्रश्न

व्याख्यान में प्रतिभागी फ़ोन पर प्रश्न लिखते हैं। प्रश्न बिना नाम के दिखते हैं, मॉडरेटर को भी, और संगठन को एक सारांश मिलता है जिसे मार्गदर्शक ने स्वीकृत किया है और जो किसी बात को किसी व्यक्ति से नहीं जोड़ता।

आंतरिक या बाहरी मार्गदर्शक

मार्गदर्शक आपकी संस्था के कर्मचारी हो सकते हैं या किसी मार्गदर्शन फ़र्म से आ सकते हैं। इस भूमिका से किसी व्यक्ति की JP2 के साथ बातचीत, नक्शे या विकास के आँकड़ों तक कोई पहुँच नहीं मिलती, सिवाय उसके जो वह व्यक्ति ख़ुद साझा करे। अगर मार्गदर्शक आपकी संस्था में लीडर या एडमिन भी हैं, तो दोनों भूमिकाएँ मिलकर भी छोटे समूहों की जानकारी तक पहुँच नहीं देतीं।

सीखना और विकास, इलाज नहीं

SGL Coach और मार्गदर्शन काम में सीखने और विकास में सहयोग देते हैं। यह सेवा स्वास्थ्य सेवा, थेरेपी या व्हिसलब्लोइंग चैनल नहीं है। अगर कोई संकट में है, तो मार्गदर्शक उसे ऐसी मदद की ओर भेजते हैं जो इसी के लिए बनी है। JP2 और नोट के ड्राफ़्ट AI पर आधारित हैं, और AI ग़लती कर सकता है।

उससे शुरू करें जो आप हासिल करना चाहते हैं।
अपनी ज़रूरत स्पष्ट करें, और यह भी कि मार्गदर्शक आपकी संस्था के कर्मचारी हों या किसी फ़र्म से आएँ। अधिक जानकारी sglcoach.com/hi/practitioners पर पढ़ें, या SGL Coach AS से company@sglcoach.app पर संपर्क करें।