SGL *Coach*

백서 · 2026년 10월

SGL Coach의 멘토링

디지털 발전 과정 속 사람의 지원

여러분과 팀, 조직을 위한
대화, 공유 지도, 후속 활동

SGL Coach AS
법인 등록번호 938 473 684
company@sglcoach.app
sglcoach.com

고객용 3.0판
2026년 10월

들어가며

함께 생각할 사람

SGL Coach는 스스로 하는 성찰을 사람의 멘토링과 연결해요. 일상에서는 JP2와 함께 작업하고, 어떤 상황에 시간과 질문, 사람의 판단이 필요할 때는 멘토를 만날 수 있어요.

JP2는 SGL Coach의 AI 코치예요. 멘토는 사람이에요. 경험을 이해하고, 다른 사람과의 상호작용을 보고, 시도해 볼 것을 고르도록 도와요. 둘 다 Jan Petrus Hagberg의 SGL을 공통의 전문 언어로 써요.

조직에는 시작할 때 사람이 있고, 누군가 멈춰 섰을 때도 사람이 있다는 뜻이에요. 멘토는 SGL을 여러분이 실제로 이루려는 일과 연결해요.

멘토와 연결되는 방법	합의할 내용
개인과 팀 멘토의 초대	멘토가 앱에서 본인이나 팀을 초대해요. 수락은 직접 해요. 팀은 팀 리더가 수락하고, 팀원 모두가 멘토가 누구인지 알게 돼요. 멘토의 서비스와 가격은 멘토와 직접 정해요.
조직 멘토링 회사를 통해	조직이 회사와 멘토링을 계약해요. 회사의 멘토들이 조직 전체를 맡고, 조직의 모든 사용자는 멘토가 누구인지 볼 수 있어요. 회사는 조직, 팀, 리더의 시작을 맡고, 누군가 멈춰 섰을 때의 대화도 맡아요. 그 밖의 일은 회사와 따로 정해요.
조직 자체 직원과 함께	조직이 중간에 회사를 두지 않고 자체 직원에게 멘토 역할을 맡겨요.

목차

01 시작하는 방법 3

02 공유할 내용은 직접 정해요 4

03 팀 멘토링 5

04 조직과 기본 원칙 6

이 문서는 본인, 팀 또는 조직을 위한 멘토링을 고려하는 분과 멘토를 제안받은 분을 위한 문서예요. 화면 이미지는 가상의 인물과 조직으로 앱을 보여 줘요.

01 · 첫 주부터 노트까지

시작하는 방법

멘토를 직접 찾을 필요는 없어요. JP2가 멘토링을 받을 수 있다고 알려 주고, 앱에서 대화를 예약하면 돼요.

첫 주

멘토링을 제공하는 조직에 속해 있거나 멘토의 초대를 수락했다면, JP2가 첫 주에 멘토가 있다는 것과 대화를 예약하는 방법을 알려 줘요. 모두가 같은 메시지를 받아요. “내 멘토”에 “대화 예약” 버튼이 있어요. JP2에게 사람과 이야기하고 싶다고 하면 JP2가 대화를 제안할 수 있어요.

멈춰 섰을 때 오는 제안

아직 시작하지 않았거나 멈춰 선 것처럼 보이면, 제안된 시간과 함께 대화를 제안받아요. 그 시간을 잡거나, 다른 시간을 고르거나, “괜찮아요”라고 답할 수 있어요. 이런 신호는 앱을 사용하는 방식에서만 나와요. 예를 들어 2주가 지나도 탐색한 단계가 없는 경우예요. 직접 쓴 내용에서는 절대 나오지 않아요. 제안은 본인에게만 가요. 고용주도 멘토도 본인이 제안을 받았다는 사실을 알 수 없어요. 제안은 알림에서 끌 수 있어요.

대화

대화는 20분 동안 앱에서 영상으로 진행돼요. SGL Coach는 기밀 유지 규칙을 지키기 위해 EU에 자체 영상 시스템을 두고 있어요. 비어 있는 시간을 고르면 바로 확정돼요. 조직에서는 회사가 멘토 중 한 명에게 대화를 배정하고, 누구를 만나는지 볼 수 있어요. 예약은 앱에서 옮기거나 취소할 수 있어요.

말을 글로 옮길지는 두 사람이 함께 정해요. 둘 다 동의할 때만 옮겨지고, 둘 중 누구든 도중에 멈출 수 있어요. 대화는 녹화되지 않고, 음성도 저장되지 않아요.

멘토의 직접 클라이언트라면 예약하고, 만나고, 노트를 받는 방식이 같아요.

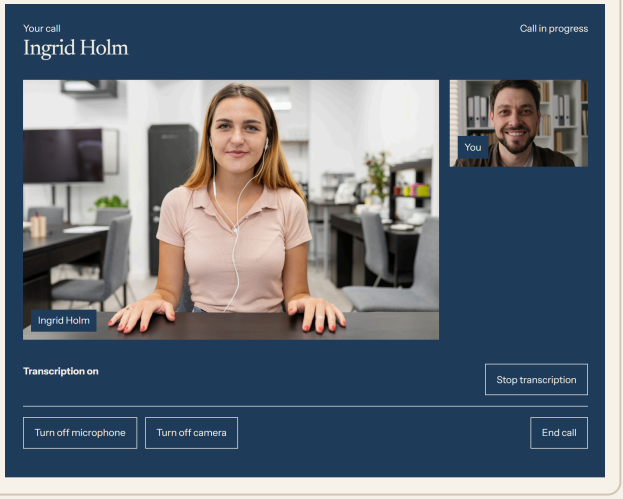


그림 1 · 앱 속 대화
두 사람 모두 말이 글로 옮겨지는지 볼 수 있고, 멈출 수 있어요. 사진은 가상의 대화를 보여 줘요.

대화 후 노트

대화가 끝나면 멘토가 짧은 노트를 써요. 나눈 이야기, 멘토의 조언, 다음 단계가 담겨요. AI가 초안을 만들고, 멘토가 읽고 승인해요. 초안에서는 다른 사람의 이름이 “동료”나 “리더”로 바뀌어요. 노트를 읽고 의견을 달거나, 수정을 요청하거나, 삭제할 수 있어요. 대화와 대화 사이에 계속 작업하고 싶으면 노트를 JP2에게 가져가요. 합의한 후속 활동은 새 예약 제안이 되고, 직접 확정해요.

02 · 나의 선택

공유할 내용은 직접 정해요

멘토는 JP2와 나눈 대화를 읽지 않아요. 멘토는 본인이 직접 공유하기로 한 것만 보고, 공유는 취소할 수 있어요.

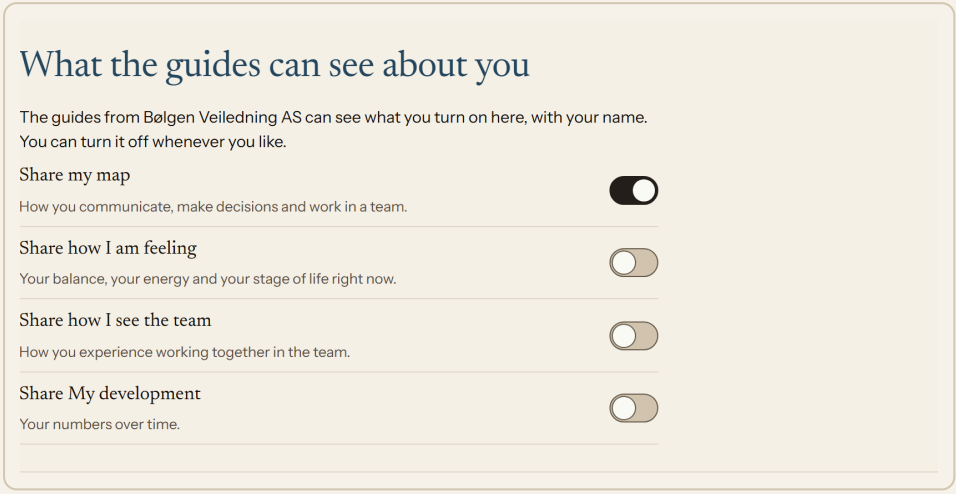


그림 2 · 멘토가 보는 나의 정보
각 선택은 바꿀 때까지 유지되고, 팀과 공유하는 내용과는 별개예요.

공유할 수 있는 것	멘토가 보는 것
JP2와의 대화	공유한 시점의 대화 사본이에요. 이후에 쓴 내용은 포함되지 않아요.
Triple-T 결과	마지막으로 완료한 결과의 날짜가 적힌 사본이에요. 새 결과는 포함되지 않아요.
지도	켜 둔 단계가 세 그룹으로 보여요. 나의 지도, 나의 상태, 내가 보는 팀이에요. 멘토는 지금 상태 그대로 봐요.
나의 발전	시간에 따른 측정값이에요. 따로 선택해요.

읽는 사람 확인과 공유 취소

공유하기 전에 누가 읽을 수 있는지 알려 줘요. 조직에서는 여러분을 맡은 회사의 멘토들이고, 이름으로 볼 수 있어요. 사본은 공유를 취소할 수 있어요. 그러면 멘토에게서 사라지고, 멘토는 무언가가 공유되었다가 취소되었다는 것만 봐요. 지도와 나의 발전은 공유를 꺼서 숨겨요. 직접 연결은 양쪽 모두 앱에서 끝낼 수 있고, 팀은 팀 리더가 끝내요. 그러면 공유된 내용에 대한 접근이 멈춰요.

공유한 내용은 고용주가 볼 수 없어요

고용주는 대화 노트도, 멘토와 공유한 내용도 읽을 수 없어요. 조직이 멘토링에 대해 받는 수치는 언제나 그룹에 관한 것이고, 한 사람에 관한 것은 절대 아니에요. 멘토는 본인이 무언가를 공유했거나 대화를 한 뒤에야 개요에서 본인을 볼 수 있고, 전 직원 목록은 절대 받지 않아요.

03 · 함께하는 발전

팀 멘토링

멘토는 실제 업무 상황에서 SGL을 쓰도록 도와요. 자기 자료에 대한 결정은 여전히 각자가 해요.

팀이 상호작용을 연습해요

팀 지도는 각 팀원이 멘토와 공유한 내용만으로 만들어져요. 이름은 보이지 않고, 공유한 사람이 너무 적으면 수치도 보이지 않아요. 한 공간에서 만나거나 앱에서 영상으로 만나고, 둘씩 짝을 지어 이야기할 수도 있어요. 모두 동시에 쓸 수 있고, 시간이 끝나면 답이 보여요. 구체적인 실천 하나로 마무리하고, 그것이 어떻게 효과를 냈는지 이어서 살펴봐요.

모델 보여주기

멘토는 SGL 모델을 한 공간에서나 영상으로 한 부분씩 보여 줘요. 영상에서는 참여자마다 자기 언어로 모델을 봐요. 일대일 대화에서는 멘토가 모델에 직접 그리게 해 줄 수 있어요. 멘토는 모델을 단계마다 한 장씩 종이로 나눠 줄 수 있어요. 이 도구는 참여자에 관해 아무것도 저장하지 않고, 모델에 그린 것은 화면을 닫으면 사라져요.

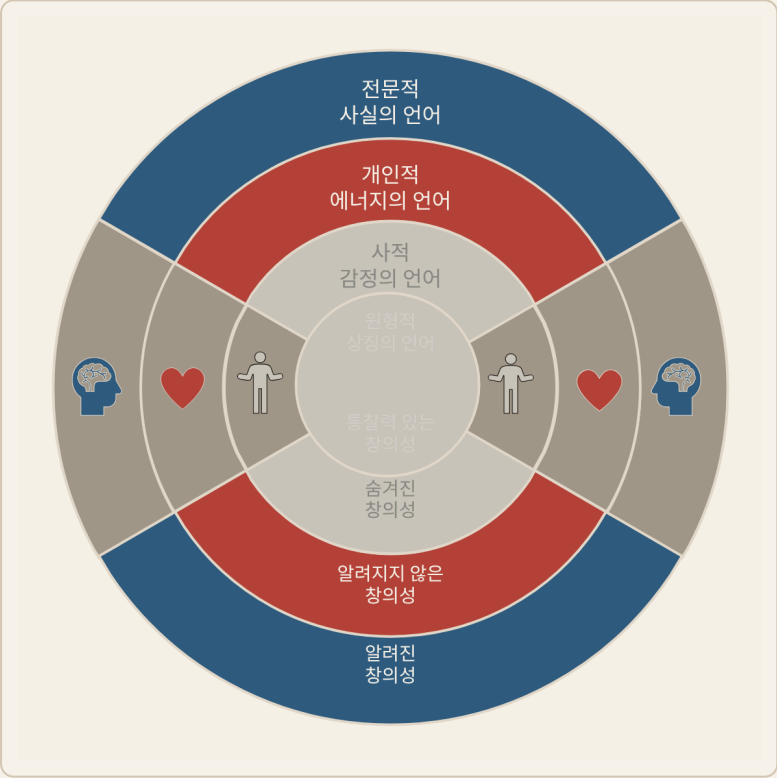


그림 3 · 모델 보여주기
멘토가 모델을 한 부분씩 보여 줘요. 여기서는 5단계 중 3단계예요.

04 · 조직을 위해

조직과 기본 원칙

조직은 그룹의 모습만 보고, 개인의 모습은 절대 보지 않아요. 모든 멘토에게 같은 제한이 적용돼요.

조직의 수치는 그룹을 보여 줘요

조직을 맡은 멘토는 단위마다 집계 수치를 봐요. 수치는 그 뒤에 충분한 인원이 있을 때만 보여요. 한 단위를 다른 단위에서 빼서 계산할 수 있는 수치도 표시하지 않아요.

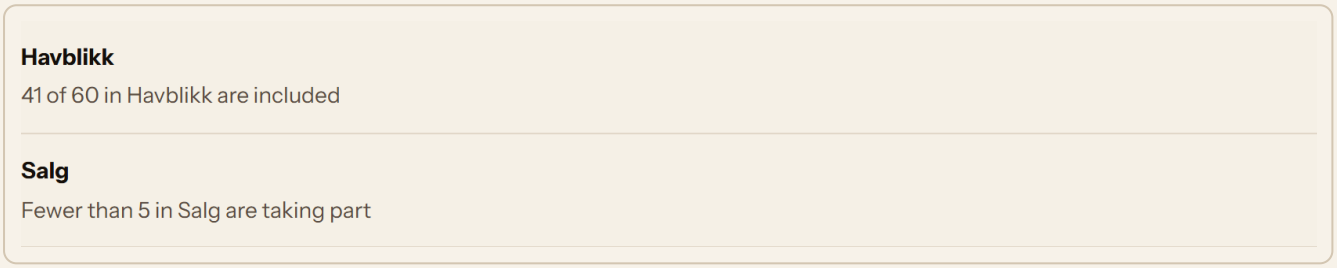


그림 4 · 조직 개요
멘토는 몇 명이 참여하는지 봐요. 작은 그룹은 수치가 나오지 않아요.

강연과 여러 사람의 질문

강연에서는 참여자가 휴대폰으로 질문을 써요. 질문은 진행자에게도 이름 없이 보이고, 조직은 멘토가 승인한 요약을 받아요. 이 요약은 어떤 내용도 특정인과 연결하지 않아요.

내부 멘토와 외부 멘토

멘토는 조직의 직원일 수도 있고 멘토링 회사에서 올 수도 있어요. 이 역할로는 그 사람이 직접 공유한 것 외에 개인의 JP2 대화, 지도, 발전 수치에 접근할 수 없어요. 멘토가 조직의 리더나 관리자이기도 하면, 역할을 합쳐도 작은 그룹을 들여다볼 수 없어요.

치료가 아닌 학습과 발전

SGL Coach와 멘토링은 업무에서의 학습과 발전을 지원해요. 이 서비스는 의료, 심리 치료, 내부 고발 창구가 아니에요. 위기에 처한 사람이 있으면 멘토는 그런 상황을 위한 도움으로 연결해요. JP2와 노트 초안은 AI를 기반으로 하고, AI는 틀릴 수 있어요.

이루고 싶은 것부터 시작하세요.
무엇이 필요한지, 멘토를 조직의 직원으로 둘지 회사에서 둘지 정리해 보세요. 자세한 내용은 sglcoach.com/ko/practitioners에서 읽거나, company@sglcoach.app으로 SGL Coach AS에 문의하세요.