

Checklist vstupní konzultace

Před konzultací

KLIENT

DATUM

TRENÉR

PLÁNOVANÝ START

Ilustrační agenda na 30 minut

Uprav podle potřeby

Min	Téma	Výstup
0-5	Očekávání a důvod spolupráce	Co chce klient změnit a proč právě teď
5-12	Zkušenost a překážky	Co fungovalo a kde plán obvykle narazí
12-20	Režim, vybavení a podklady	Kdy a kde může klient reálně trénovat
20-26	Rozsah a komunikace	Co dodáváš, co čekáš a kdy odpovídáš
26-30	Shrnutí	Kdo co udělá a do jakého data

Příprav před hovorem

- ☐ Pošli účel, délku a místo konzultace.
- ☐ Vyžádej jen informace, které pro službu skutečně potřebuješ.
- ☐ Odděl vlastní vstupní dotazník od oficiálního zdravotního screeningu.
- ☐ Připrav stručný popis služby, rozsahu a komunikačního rytmu.
- ☐ Měj jasno v dalším kroku a termínu po konzultaci.
- ☐ Ověř, kdo má k záznamu přístup a kde bude bezpečně uložen.

PŘÍPRAVNÉ POZNÁMKY

Checklist vstupní konzultace

Během konzultace

CO BY PRO KLIENTA ZNAMENALO, ŽE SPOLUPRÁCE FUNGUJE?

PŘEDCHOZÍ ZKUŠENOST A CO FUNGOVALO

PŘEKÁŽKY A ZÁLOŽNÍ VARIANTA

REÁLNÉ DNY A ČASOVÁ OKNA

VYBAVENÍ A PROSTŘEDÍ

CO SLUŽBA OBSAHUJE A NEOBSAHUJE

CHECK-IN, ZPRÁVY A DOBA ODPOVĚDI

Proces a hranice

- ☐ Oficiální screening se používá beze změn podle vlastních instrukcí.
- ☐ Potřeba mimo kvalifikaci trenéra vede k doporučení odpovídajícího odborníka.
- ☐ Klient rozumí, kdy trénuje samostatně a jak postupovat při nejistotě.

POZNÁMKY BEZ ZBYTEČNÝCH OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Checklist vstupní konzultace

Po konzultaci

Potvrd' klientovi

- ☐ Dohodnutý cíl a první kontrolní období.
- ☐ Reálný počet, dny a délka tréninků.
- ☐ Místo pro plán, zápis tréninku a check-in.
- ☐ Rozsah služby, komunikační kanál a dobu odpovědi.
- ☐ Otevřené otázky a kdo je zodpoví.
- ☐ Datum dodání prvního plánu a datum prvního check-inu.
- ☐ Datum, kdy ověříš, zda je proces srozumitelný.

Další kroky

Kdo	Úkol	Termín

SHRNUTÍ PRO KLIENTA

NEVYŘEŠENÉ OTÁZKY

UVÍTACÍ ZPRÁVA A INSTRUKCE K PRVNÍMU TÝDNU

SOCRA.FIT

Od konzultace k prvnímu tréninku.

V Socra.fit připravíš klientovi plán a udržíš tréninky, check-iny i plnění pohromadě.

Vyzkoušet Socra.fit zdarma | socra.fit/cs

První tři aktivní klienti zdarma, bez časového omezení.

