

Startovací sada pro online coaching

1. Nabídka a rozsah služby

NÁZEV SLUŽBY

PRO KOHO JE

HLAVNÍ VÝSLEDEK

DĚLKA PRVNÍHO OBDOBÍ

Pravidelné dodávky

Co klient dostane	Frekvence	Kanál / formát

CO SLUŽBA ZAHRNUJE

CO SLUŽBA NEZAHRNUJE

KOMUNIKAČNÍ PRAVIDLA: KANÁL, DNY, DOBA ODPOVĚDI, VIDEO

PRVNÍ KROK KLIENTA

Startovací sada pro online coaching

2. Kapacita ve čtyřtýdenním bloku

MODEL

Smyslený provozní model. Nejde o doporučený rozsah služby ani příslib výsledku.

Činnost	Výpočet	Týdně
Kontrola záznamů a check-inu	20 min / klient / týden	
Běžné zprávy	10 min / klient / týden	
Vyhodnocení a úprava	44 min / klient / 4 týdny	11 min / týden
Pravidelně na klienta	20 + 10 + 11	41 min / týden
12 aktivních klientů	12 x 41	492 min / týden
2 onboardingy po 75 min	150 / 4	37,5 min / týden
Rezerva	výslovně přidána	90 min / týden
Celkem	492 + 37,5 + 90	619,5 min, asi 10 h 20 min

DŮLEŽITÝ ROZDÍL

Kalkulačka na webu používá průměrný kalendářní měsíc. Tento list používá jednoduchý čtyřtýdenní blok, proto se převody mohou lišit.

Můj vlastní model

Činnost	Předpoklad	Týdně

Startovací sada pro online coaching

3. Onboarding a týdenní vedení

Onboarding

- ☐ Klient dostal popis služby a domluvil konzultaci.
- ☐ Vyplnil vstupní podklady a případný oddělený oficiální screening.
- ☐ Cíl, režim, zkušenost, vybavení a překážky jsou vyjasněné.
- ☐ Rozsah, hranice, komunikační rytmus a další krok jsou potvrzené.
- ☐ Klient dostal plán, instrukce k zápisu a datum prvního check-inu.
- ☐ Po prvním týdnu ověříš, zda je proces srozumitelný.

Týdenní pracovní postup

Kdy	Činnost	Výstup
Průběžně	Klient zapisuje stav lekce, RPE a nutný komentář	Aktuální záznam
Domluvený den	Klient odešle krátký check-in	Kontext týdne
Kontrolní blok	Trenér projde odchylky a položí otázky	Jedna jasná odpověď
Konec období	Trenér vyhodnotí plán a vysvětlí rozhodnutí	Ponechání nebo změna

CO PŘI OSOBNÍ LEKCI VIDÍM, ALE ONLINE NE

JAK INFORMACI ZÍSKÁM NEBO OMEZÍM SLUŽBU

Startovací sada pro online coaching

4. Pilot a připravenost

DATUM ZAČÁTKU

DATUM KONTROLY

POČET PILOTNÍCH KLIENTŮ

Časový záznam pilotu

Činnost	Plán	Skutečnost	Co upravit

Připravenost

- ☐ Umím jednou větou popsat klienta a hlavní výsledek služby.
- ☐ Rozsah a hranice jsou napsané konkrétně.
- ☐ Kapacitní model obsahuje administrativu i rezervu.
- ☐ Onboarding končí konkrétním úkolem a termínem.
- ☐ Mám místo pro plán, záznamy, check-in a vyhodnocení.
- ☐ Klient ví, kdy trénuje bez přímého dohledu.
- ☐ Vím, jak službu změnit nebo ukončit.

PONECHAT

ZMĚNIT

ODSTRANIT

JEDEN KONKRÉTNÍ KROK PŘED SPUŠTĚNÍM

SOCRA.FIT

Plán, tréninky a check-iny na jednom místě.

V Socra.fit předáš plán, klient zapíše trénink a ty uvidíš check-iny i plnění.

Vyzkoušet Socra.fit zdarma | socra.fit/cs

První tři aktivní klienti zdarma, bez časového omezení.

