



SVKE

NOT JUST AN APP

Syke is not just an application, it's a place where real people help real people.





KUMPPANI. **MAHDOLLISTAJA** **& TUUKI**

Ratkaisu joka taipuu sekä mukautuu muuttiviin valmennustarpeisiin. SYKE Tribe on monimuotoinen ja skaalautuva valmennusalusta organisaatioille, asiantuntijoille ja valmentajille, jotka haluavat aidosti myös vaikuttaa.

AVAINHAASTEET VALMENNUKSISSA

SÄPÄLÖITYNYT YHDISTELMÄ ERILAISIA TYÖKALUJA

Excelit, CRM:t, WhatsApp-keskustelut, sähköpostit, printit, Word-tiedostot sekä muut työkalut yhdistettynä varmistavat sen että valmentamisesta tulee hankalaa ja säpäleistä. Valmentamisesta tulee vaikeasti mitattavaa, vaikeasti raportoitavaa, se ei ole selkeää ja tieto on hajanaisesti eri paikoissa.

Syö asiakkaan motivaatiota ja tekee valmennuksesta herkästi "sumeaa"

Ei todennäköisesti noudata myöskään GDPR-säädöksiä

ASIAKKAAT OVAT DIGITAALISIA - VALMENTAJAT VASTA ALOITTELEVAT

Ihmiset haluavat ohjeet mobiiliin - eivät enää printtejä

Ihmiset haluavat selkeyttä ja yksinkertaisuutta - ei enempää stressiä

Miten pitää asiakkaat motivoituneena, tyytyväisenä ja auttaa heitä saavuttamaan tavoitteensa oli välimatka mikä tahansa?

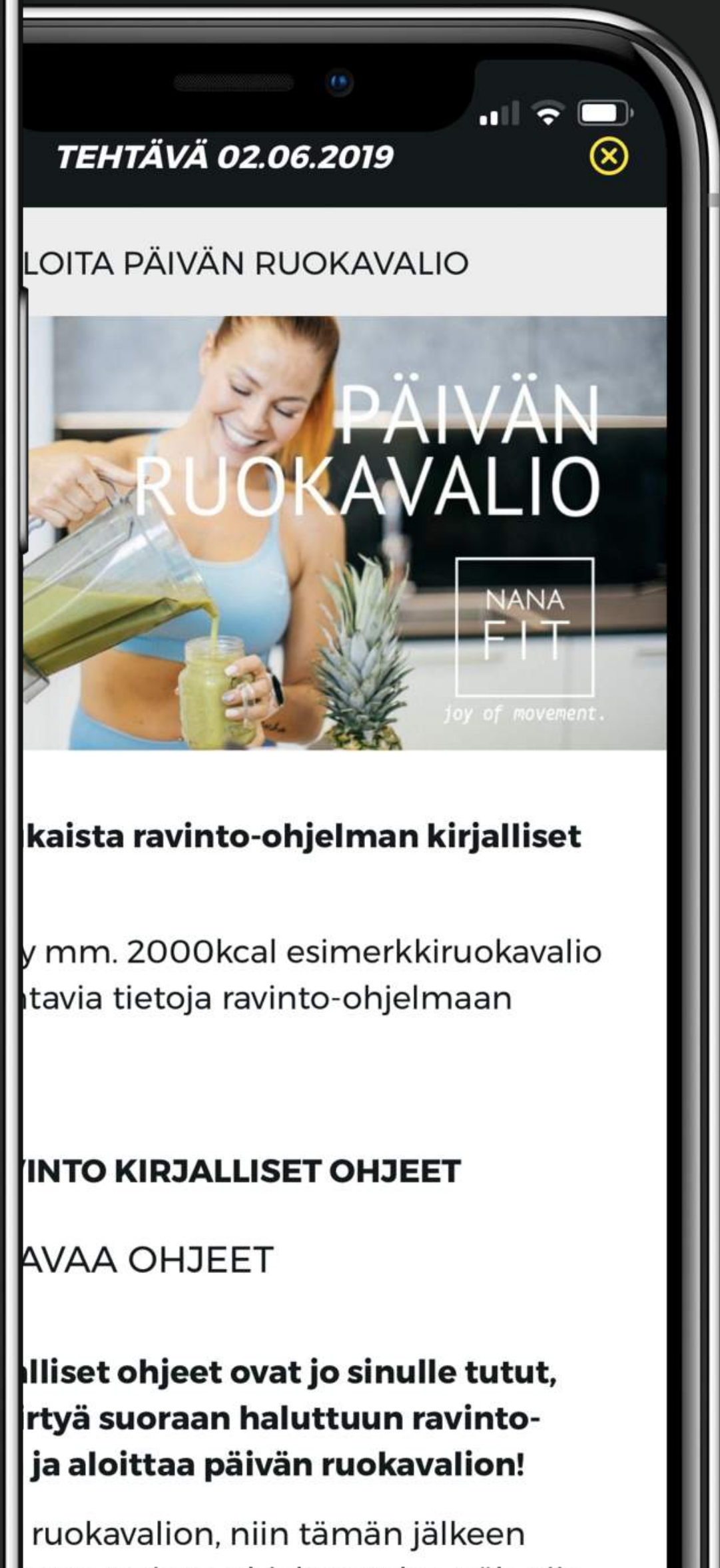
MARKKINOINTI, ASIAKKAAT, VALMENNUS JA BISNES EIVÄT SAISI OLLA KAIKKI "ERILLÄÄN"

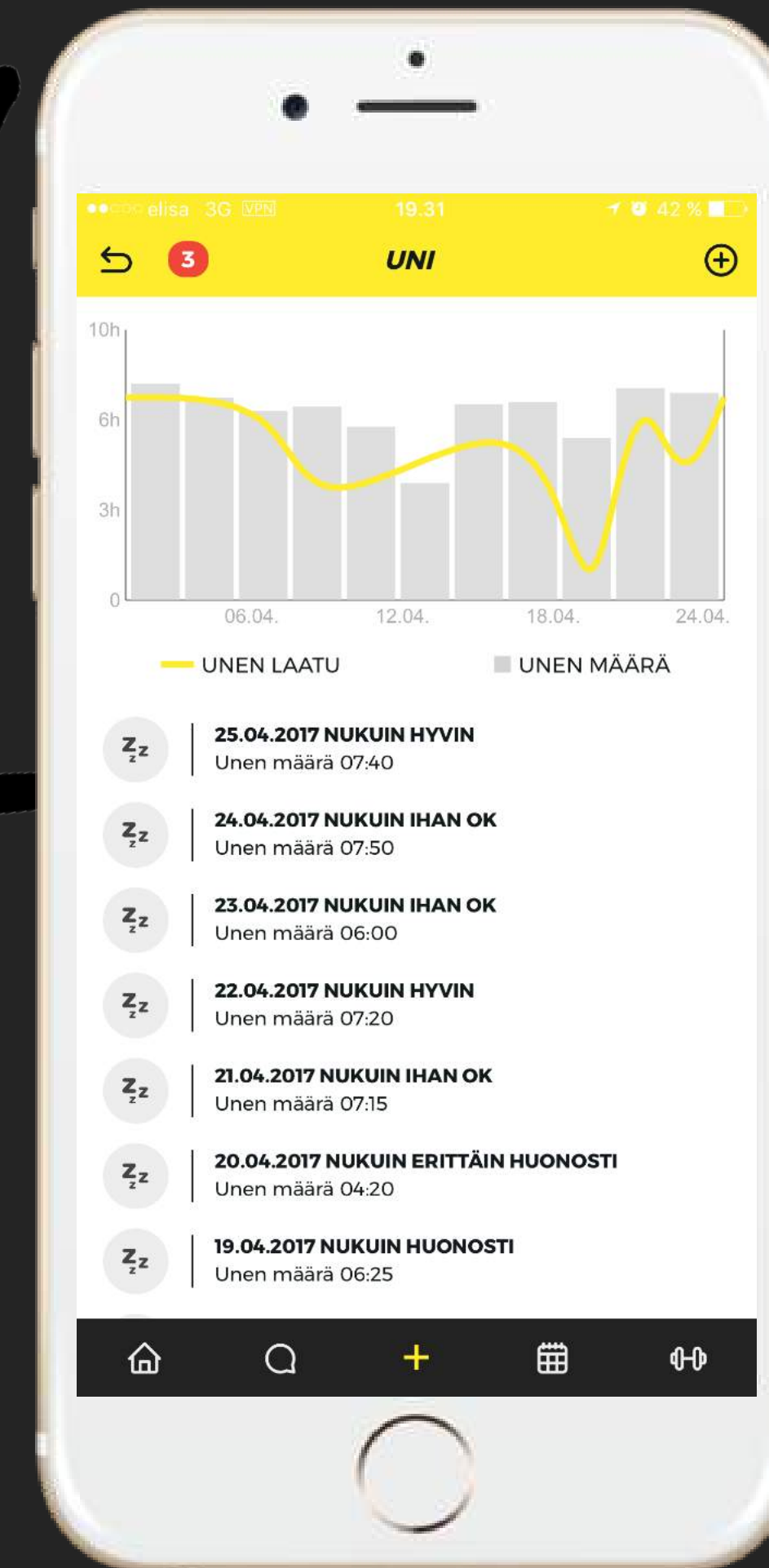
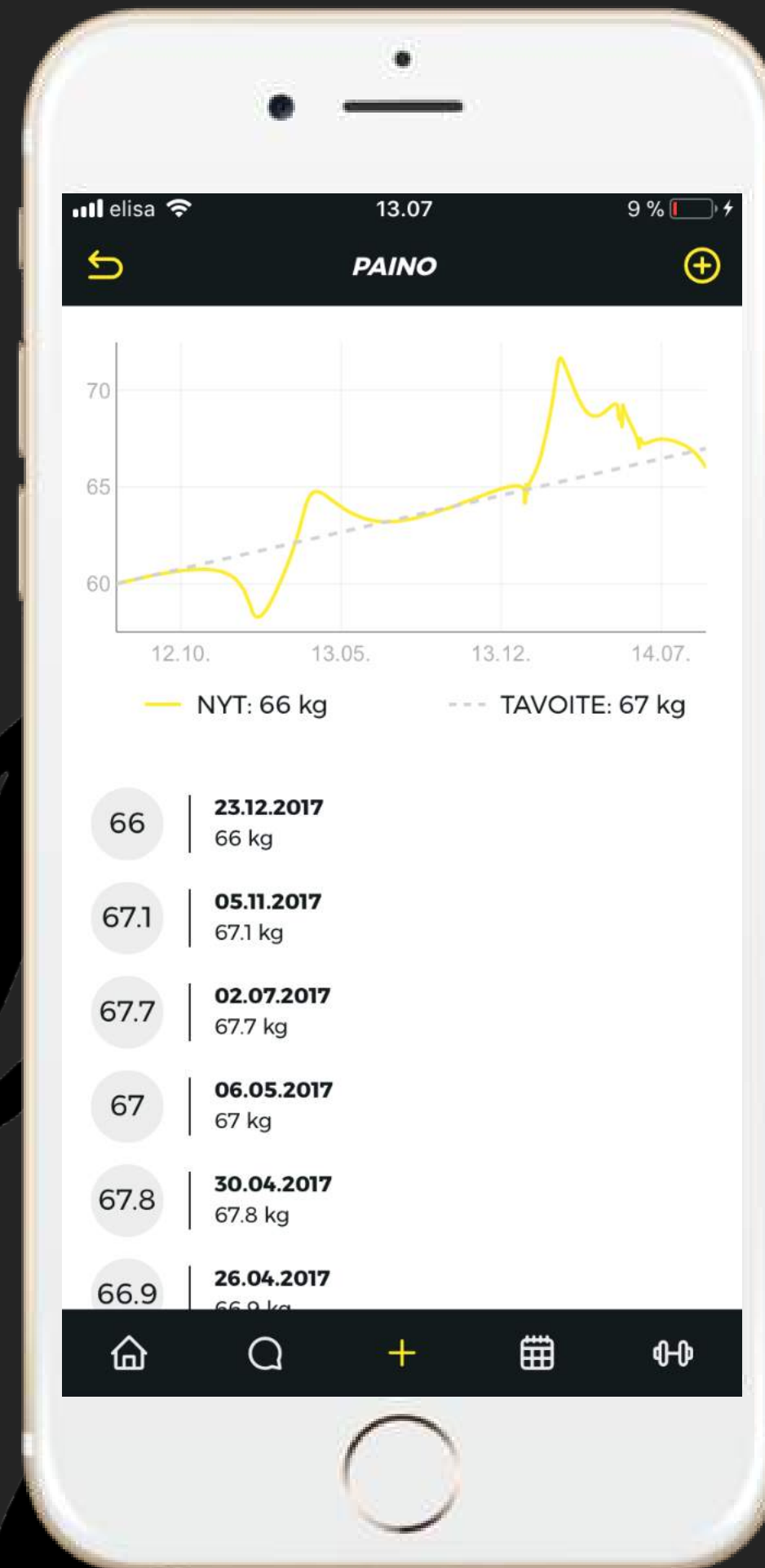
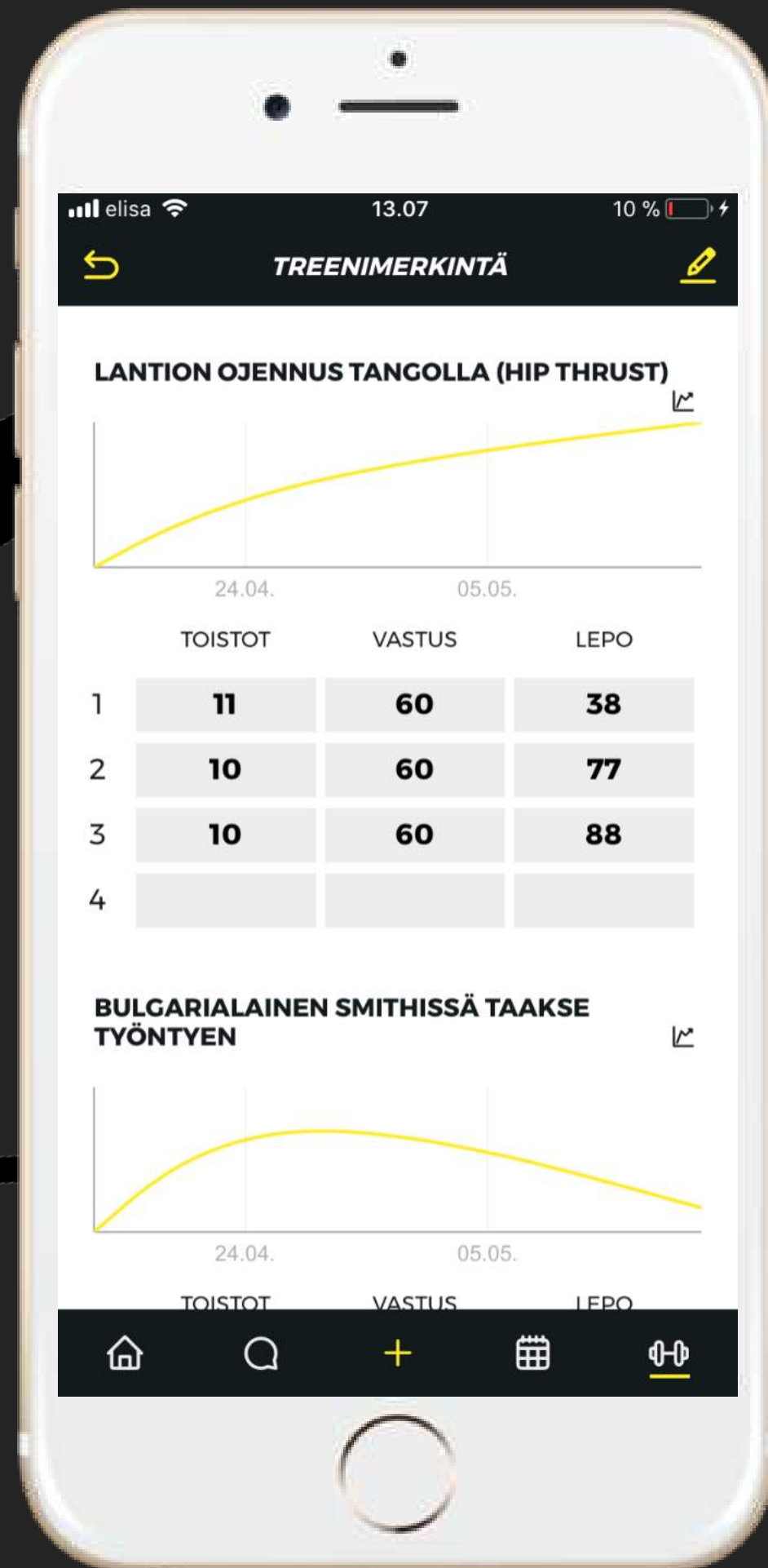
Irralliset prosessimallit vaikeuttavat itse valmennustyön tekemistä minkä pitäisi olla se pääasia

Valmentajille on kyllä ymmärrys miten valmentaa monia asiakkaita kerrallaan, mutta aika menee kaikkiin muihin prosesseihin

Valmennuksia ja valmennusbisnestä pitäisi pystyä mittaamaan, jotta pystytään tuotteistamaan ja kehittämään parempia valmennuksia

Erilliset työkalut ja prosessimallit hankaloittavat liiketoiminnan ja valmennuksien skaalaamista

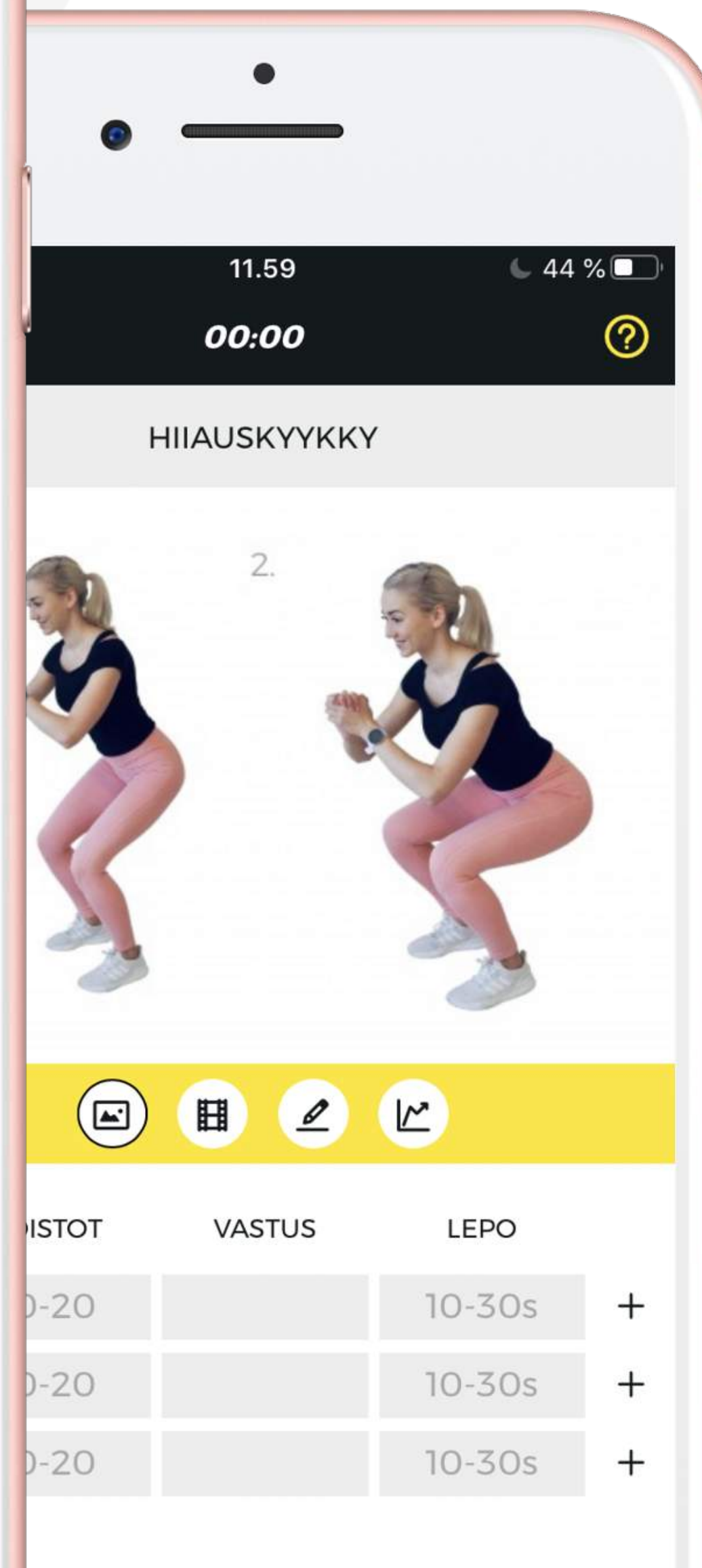
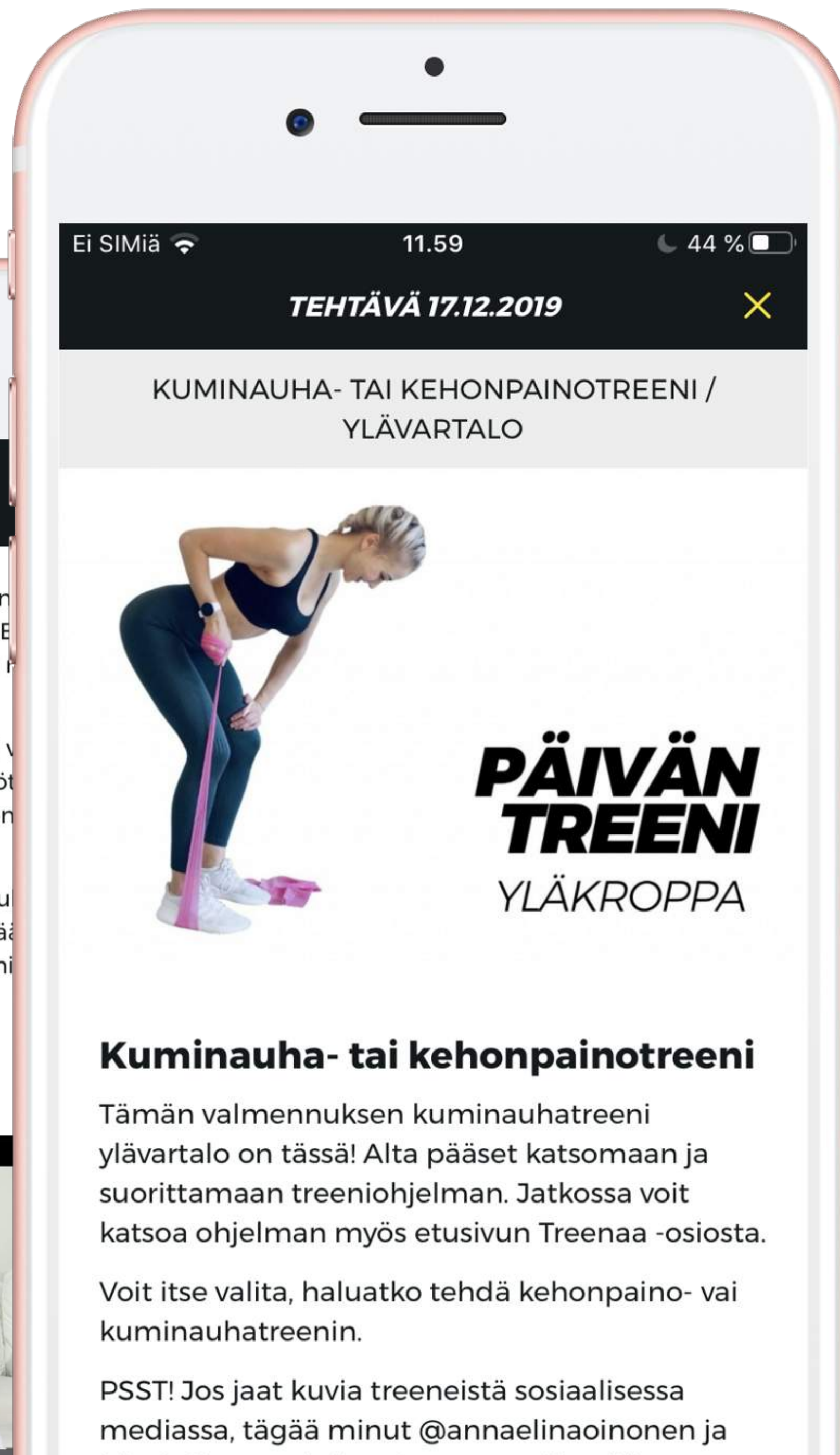




TYÖKALUT KAIKILLE

- Valmentamisen tehostamisen tarkoituksella olemme kehittäneet asiantuntijoille - ja asiantuntijaorganisaatioille monipuoliset työkalut sisältöjen ja valmennusten luomiseen, hallintaan ja jakeluun.
- Kuluttajille olemme luoneet intuitiivisen applikaation, joka tarjoilee valmennusten ja harjoitteiden sisällöt käyttäjilleen helposti ja mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa tarjoten samalla motivaatiota tukevia ominaisuuksia.
- Appi on valmentajan ja valmennettavan kohtauspiste, jotta ohjeet, harjoitteet, tsemppi ja vastaukset ovat aina lähellä.
- SYKE ei keskity terveysteknologiaan, eikä opettamiseen vaan **uusien taitojen** opettamiseen, keskeisten asioiden mittarointiin sekä erinäisten **tavoitteiden saavuttamiseen** mikro-oppimisen keinoin.





*“Essentially, training is about transferring knowledge while **coaching** is about enhancing knowledge or skills — development, in other words.”*

MODERNI JA TEHOKAS VALMENNUS?

Mitä valmennuksellia elementtejä ja ominaisuuksia SYKE Tribe tarjoaa?

1. Muutosprosessin sekä innostamisen kaavan hyödyntäminen

Tässä voidaan hyödyntää mm. esitietolomakkeita, tavoitteiden ja välitavoitteiden seuranta, tukea (mm. chat), tulosseuranta ja siihen liittyviä graafeja, johdonmukaista step by step opastusta läpi prosessin, pelilliset elementit (mm. hymiöt), ryhmien jakaminen valmentajien kesken, valmennusten jatkumot sekä ajoissa puuttuminen mikäli tulee repsahduksia tai ”tippuu kyйдistä”

2. Entä mikro-oppiminen?

Tieto jaetaan pienempiin kokonaisuuksiin, jotka noudattavat loogisesti etenevää kehystä ja helpottavat sisällön ymmärtämistä, sisäistämistä ja muistamista. Pitkät tekstijaksot pilkotaan ja apuna käytetään videota, kuvia, itsearviointitehtäviä ja interaktiivisia elementtejä.



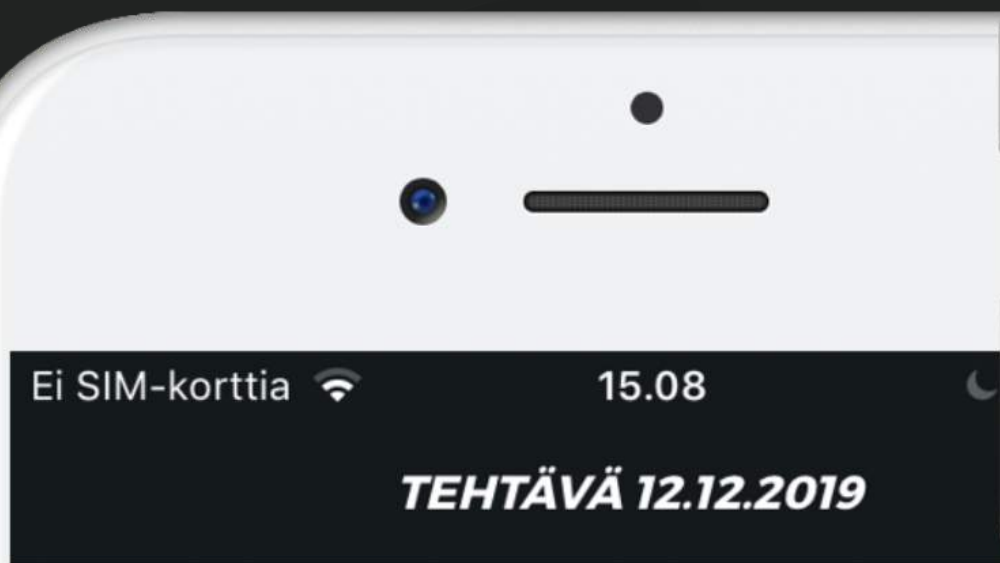
MODERNI JA TEHOKAS VALMENNUS?

3. Johdonmukaisuus ja valmentaminen

Tehtäviä voidaan toimittaa mm. toistuvina tehtävinä (mm. päivittäiset tai viikottaiset itsearviointitehtävät ja muistutukset). Tietoa toimitetaan osissa ja asiakas pakotetaan kulkemaan läpi prosessin antamalla informaatiota läpi prosessin tehtävien muodossa, joilla asiakkaalle siirretään vastuu.

4. Kädestä pitäminen ja simppele ohjaus

Yksinkertainen käyttöliittymä, jossa näytetään aina päivän tehtävät. Sähköpostiin aamuisin muistutus päivän tehtävistä ja push-ilmoituksilla muistutukset haluttuun aikaan. Kaikki toimii mobiilissa ja näin asiakas voi perehtyä aiheeseen vaikka bussissa istuessa. Suunnitelmallisuus ja kalenteroittaminen.



IDENTITEETTI - KUKA MINÄ OIKEASTAAN

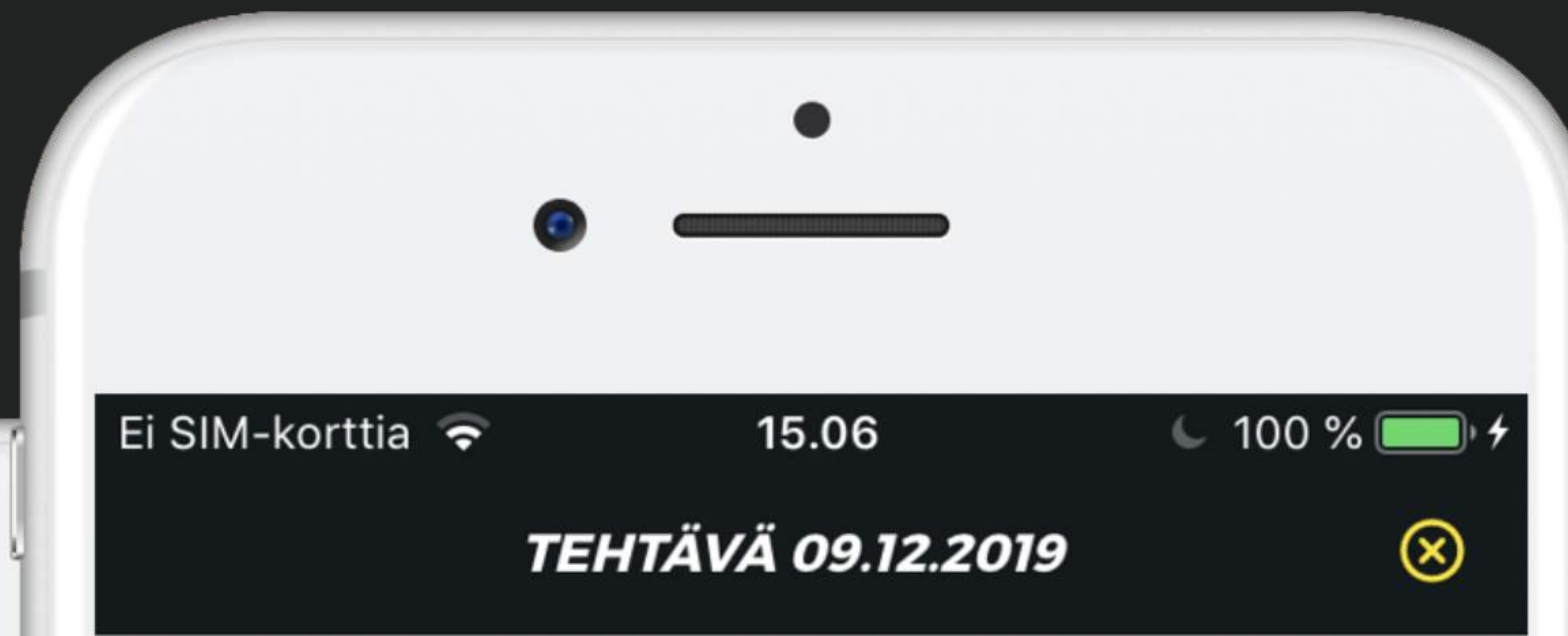


Ihana identiteetti

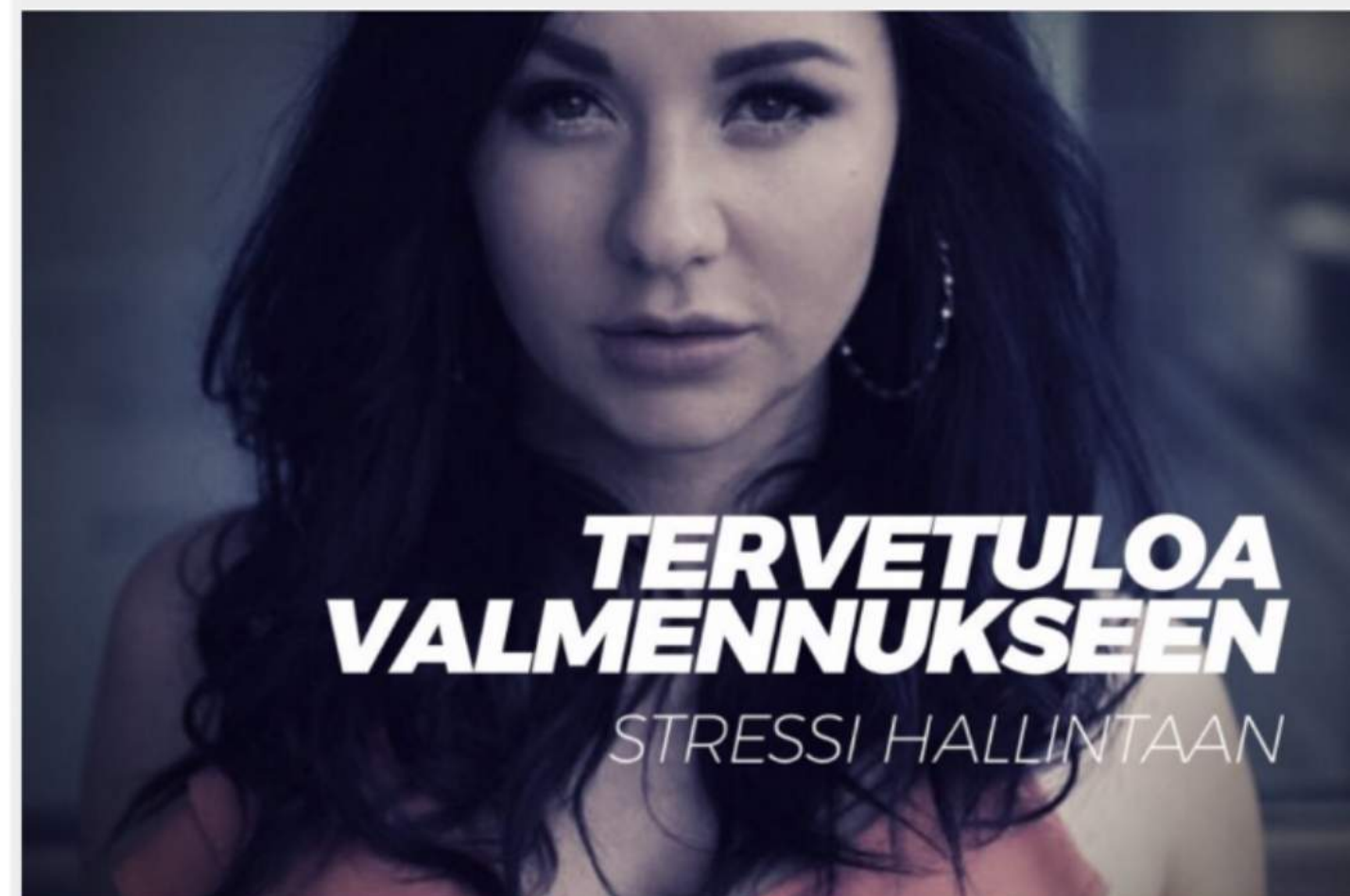
Nykyajan helmi. Olemme kaikki uniikke tälläinen, olen aina ollut.

Meidän identiteettiä tulee arvostaa.

Vai tuleeko sittenkään?



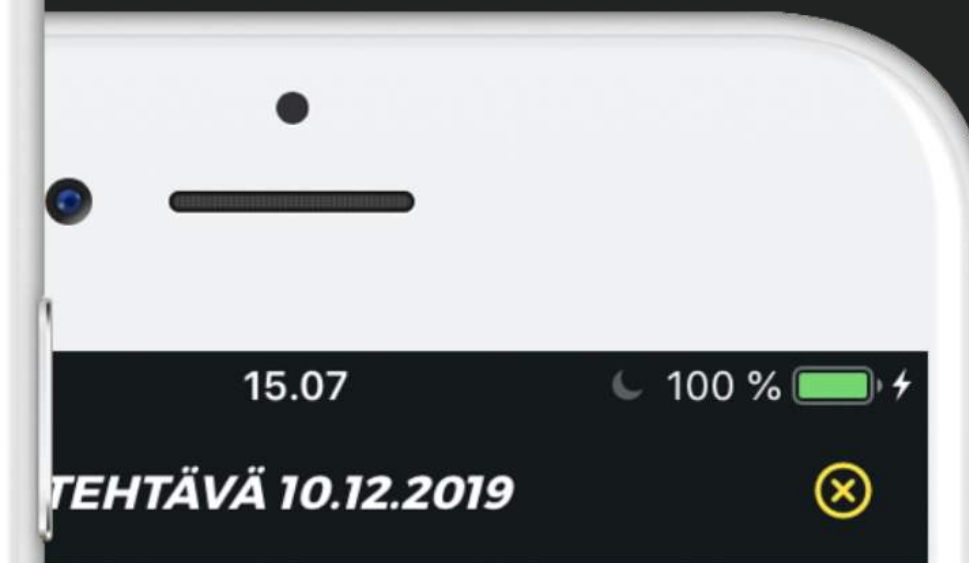
TERVETULOA VALMENNUKSEEN



Tervetuloa valmennukseen

Tämän valmennuksen aikana tulemme keskittymään siihen että sinä löydät työkalut millä hallita stressiä ja näin otat ikäänkuin vallan itsellesi.

- Opi tuntemaan mistä stressissä on kyse (stressin fysiologia)
- Opi tunnistamaan stressin laukaisijat (ne voi olla jotain muuta mitä aiattelit)



VALTA? MIHIN SINÄ VOIT VAIKUTTAA?



Si hallitsee

Edymme valittamaan kuinka töissä kuinka puoliso on minkälainen Kuinka päiväkotia on kaukana. on liian vähän. Kuinka väsyttää. ää. Kuinka turhauttaa.

ki tosiaan tuntuu joskus. Että ei

Rekisteröitynyttä käyttäjää

+150 000

KÄYTTÄJÄÄ

Rekisteröitynyttä valmentajaa

+5000

VALMENTAJAA

Arvio asiakkaiden mukaan

8,4

- App Storen top 100 terveys- ja hyvinvointiapplikaatioiden joukossa jo kahden vuoden ajan
- Kerran App Storen ladatuin applikaatio (ohitimme jopa Tiktokin)
- Tiedetty painonmuutos SYKE applikaatiossa yhteensä yli 75 000 kg
- Treenitunteja kirjattu yli 1,5 miljoonaa
- Yli 2milj. luotua harjoitusohjelmaa
- Toistasataa tuhatta sivukatselua sivustolla kuukausittain
- Arviointi SYKE ohjelmistolle 8,2 (asteikko 1-10)
- Arviointimme Facebookissa 4,9/5

Erimover[®]

REFERENSSEJÄ

*Lady*LINE



LIIKKU
KUNTOKESKUS



SUPER



 **Puhti**

JHL



POHJANMAAN PELASTUSLAITOS
ÖSTERBOTTENS RÄDDNINGSVÄRK

Helsinki

Prevenia
- Terveempi arki -

trainers'
HOUSE



HUS



HUKKA
Enemmän elämää

GYMSTICK™



 **FIRSTBEAT**

Fit
VERSTAS
Health Fitness Strength & Balance

EASYFIT

BLUE LAGOON
Beauty

Ole.Fit

Janni
HUSSI
Fitness Factory Finland

TRAINER4YOU
WWW.TRAINER4YOU.FI

fitra

XAMK





SYKE TRIBE VALMENNUSJÄRJESTELMÄ

Ominaisuudet ja mahdollisuudet



SYKE TRIBE **OMINAISUUDET**

SYKE Tribe järjestelmän keskeiset ominaisuudet

HALLITSE JA KASVA



**Ryhmät ja
alaryhmät**



**Laaja asiakas-
hallinta**



**Tiimit ja tiimien
seuranta**



**Oma
verkkokauppa**



**Tietoturva
ja GDPR**



Automatisoi



**Delegoi ja
jaa vastuuta**



**Sitouta
asiakkaat**

OHJEISTA



Liitetiedostot



**Push-
ilmoitukset**



**Treeniohjelmien
laadinta**



**Ravinto-ohjelmien
laadinta**



**Laajat lähetyk-
s- ja jakotoiminnot**



**Tavat ja
tehtävät**



**Monipuoliset
verkkovalmennus-
työkalut**



**Kalenterit ja
ajoittaminen**

SEURAA, ANALYSOI JA KOMMUNIKOI



**Oma chat
asiakkaille**



**Päiväkirjat
(ruoka- ja treeni)**



**Tavoitteiden
seuranta**



**Monipuoliset
seurantatyökalut**



**Fiiliksen
seuranta**



**Unen
seuranta**

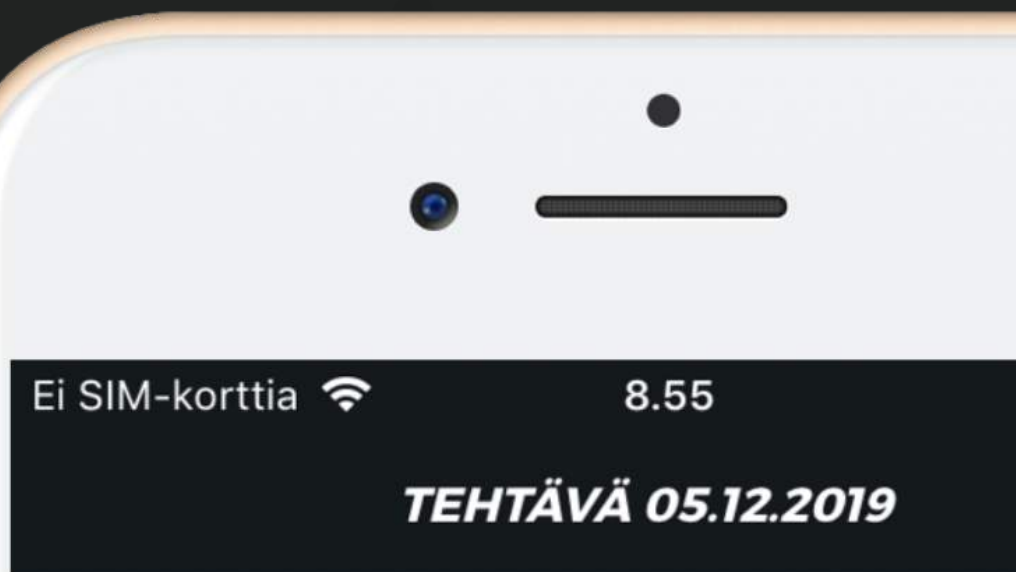


**Näe miten
tehtäviä tehdään**



**Opi ja kasvata
liiketoimintaa**





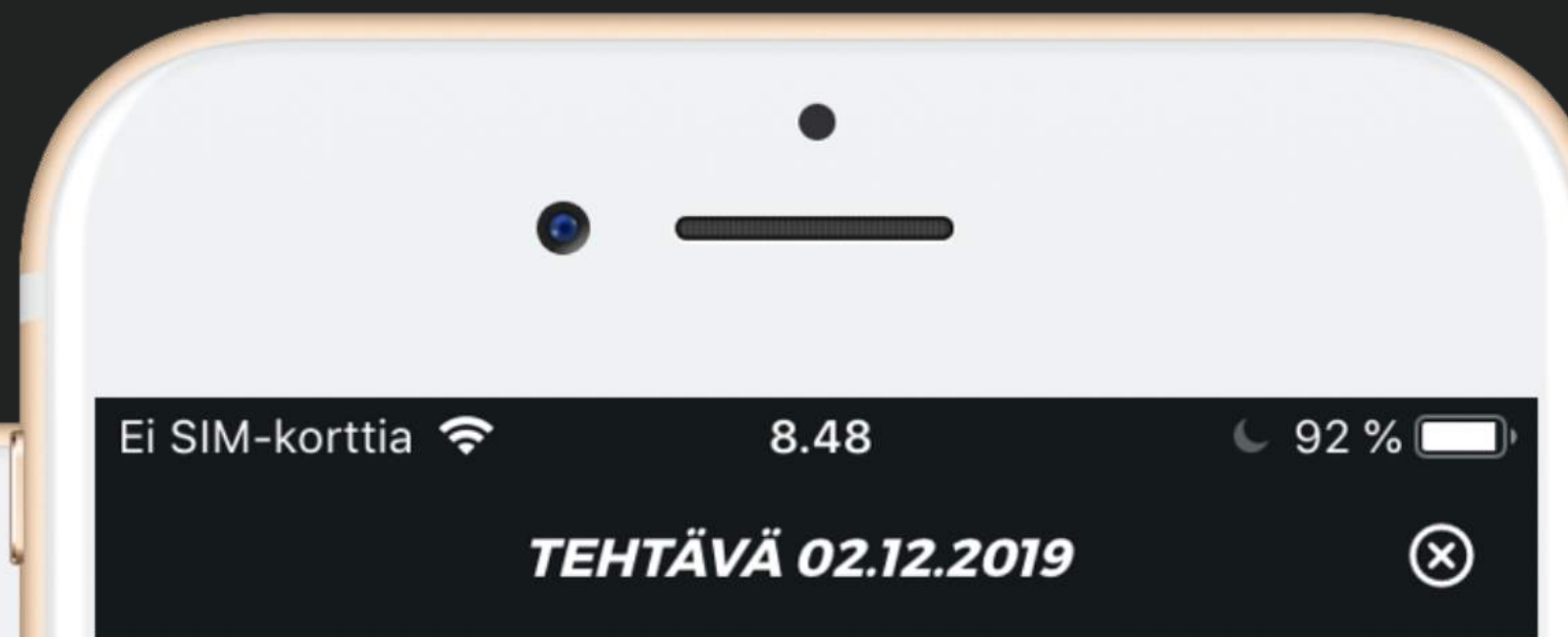
OSTOSLISTA

- Turkkilainen jogurtti 1kg (tai maustam jogurtti)
- 500g papaijaa / viinirypäleitä / banaania / omenaa / päärynää
- Riisiä paketillinen tai tortillalevyjä yksi
- Pesto (valmis tai itse tehty)
- Kasviksia (esim. vihreitä pitkiä papuja)
- Vihreä salaatti (esim. cosmopolitan tai vihreä rapea)
- 300g feta/mozzarella/halloumi (myös

VAPAAVALINTAISET (mutta suositeltav

VAPAAVALINTAISET

- Kasviksia (esim. vihreitä pitkiä papuja)



Täten pyydän sinua ottamaan saman asenteen tähän kuin mitä toivoisit omilta asiakkailtasi. Se on fiksua jo ihan senkin vuoksi että pääset tässä samalla oppimaan digitaalisen valmentamisen haasteita. Tyylini ja tapani voi toimia osalle teistä. Osalle ehkä ei. Verkkovalmentamisessa kun ei ole mahdollisuutta keskustella face to face.

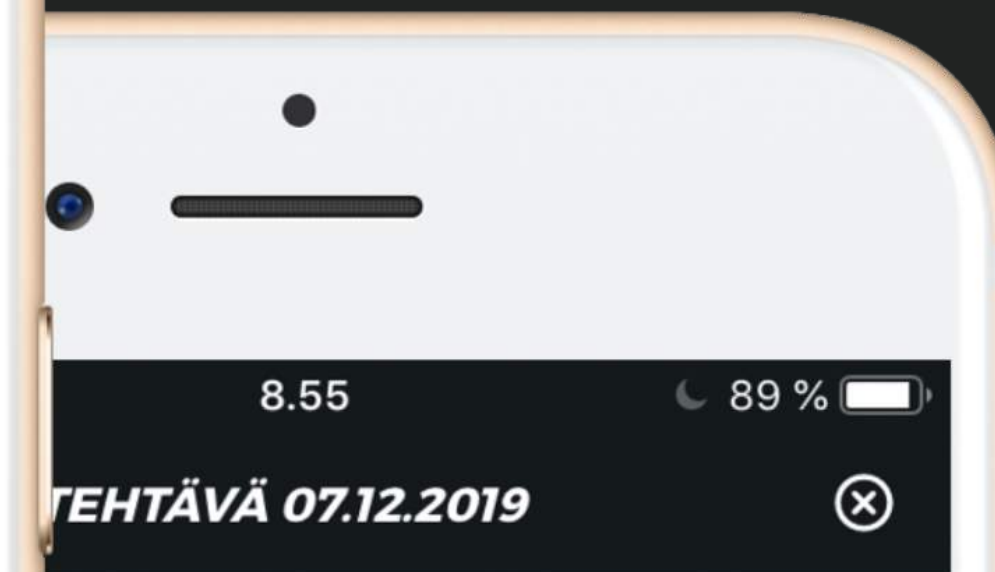
Ollaan nyt tämän digin varassa.

MITEN ON, SITOUUDUTKO?

- Lupaen sitoutua 100%
- Yritän parhaani!
- En osaa yhtään sanoa...
- Suhtaudun tähän epäilevästi...

VINKKI VALMENNUKSELLE:

Suosittelenkin sinua miettimään mikä tekisi tästä valmennuksesta (koulutuksesta) paremman? Onko tehtävät tylsiä, mikä sinusta tekisi niistä motivoivempia? Onko niissä jotain sellaista mitä voisit kopioida ehkä omaan valmennukseesi?



"PSYYKKAUS" - VKO 1



motivaation buustausta!

...läpittäminen ei ole helppoa. Päivän tyisen tärkeä mikäli ensimmäinen kunnut". Nyt korostan että on ihan on ollut haasteita ja se on erittäin projekteja aloittaessa. Puhutaan

Ei SIM-korttia 10.28

TEHTÄVÄ 09.09.2019

HENGITÄ JA KÄVELE (30MIN) - V

KEVYT LENKKI



Tänään vuorossa rauhallinen kävelylenkki!

OHJEET

- Kävele 30min lenkki omaan tahtiin
- Keskity hengittelemään ensimmäisen 10min
 - Hengitä sisään alavatsaan asti (3s)
 - Hengitä ulos (6-7s)
 - Pidätä hengitystä (1-2s)
 - Aloita alusta hengittämällä sisään

Ei SIM-korttia

8.55

89 %

TEHTÄVÄ 05.12.2019

OSTOSLISTA

- Turkkilainen jogurtti 1kg (tai maustamaton jogurtti)
- 500g papaijaa / viinirypäleitä / banaania / kiiviä / omenaa / päärynää
- Riisiä pakettillinen tai tortillalevyjä yksi paketti
- Pesto (valmis tai itse tehty)
- Kasviksia (esim. vihreitä pitkiä papuja)
- Vihreä salaatti (esim. cosmopolitan tai muu vihreä rapea)
- 300g feta/mozzarella/ halloumi (myös kana käy)

VAPAAVALINTAISET (mutta suositeltavat)

VAPAAVALINTAISET

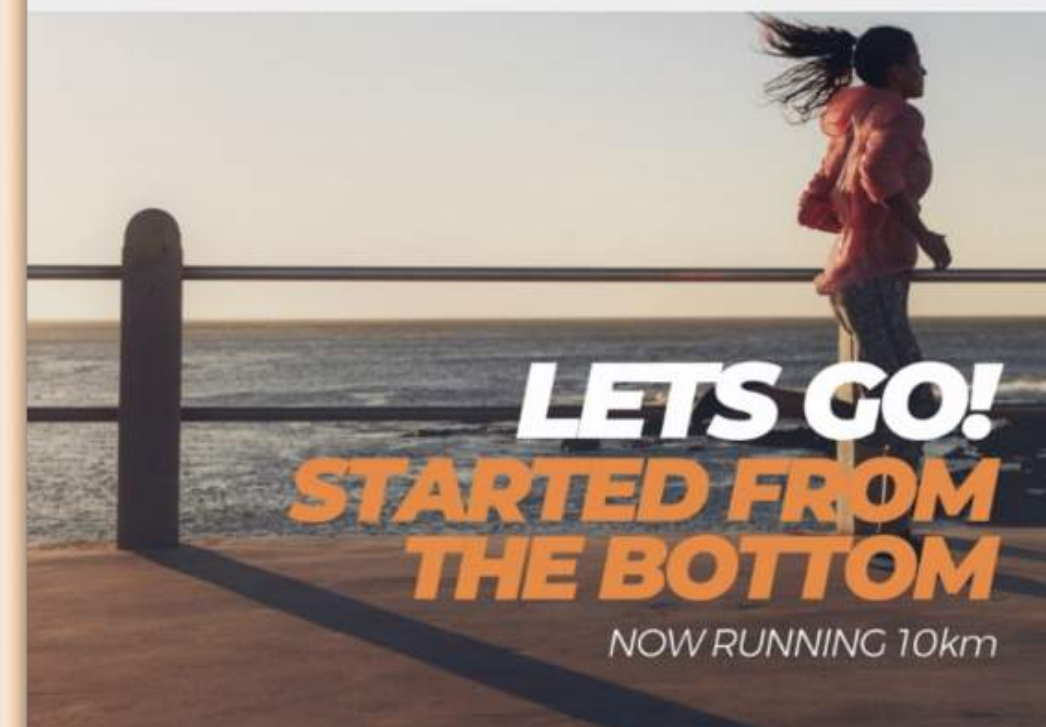
- Kasviksia (esim. vihreitä pitkiä papuja)

10.27

72 %

TEHTÄVÄ 12.08.2019

ALKUKARTOITUS



KARTOITUS

Ohjelmassa on sekä alkutestit, että lopputestit

Testit ovat täysin vapaaehtoisia, mutta toki voit osallistua!

Jos kuntosi on heikko, niin voit tehdä ohjelmasta helpompiä hennettynä (alla ohjeet)

SYKE TRIBE X VARALA

KOKEMUKSIA PROJEKTISTA:

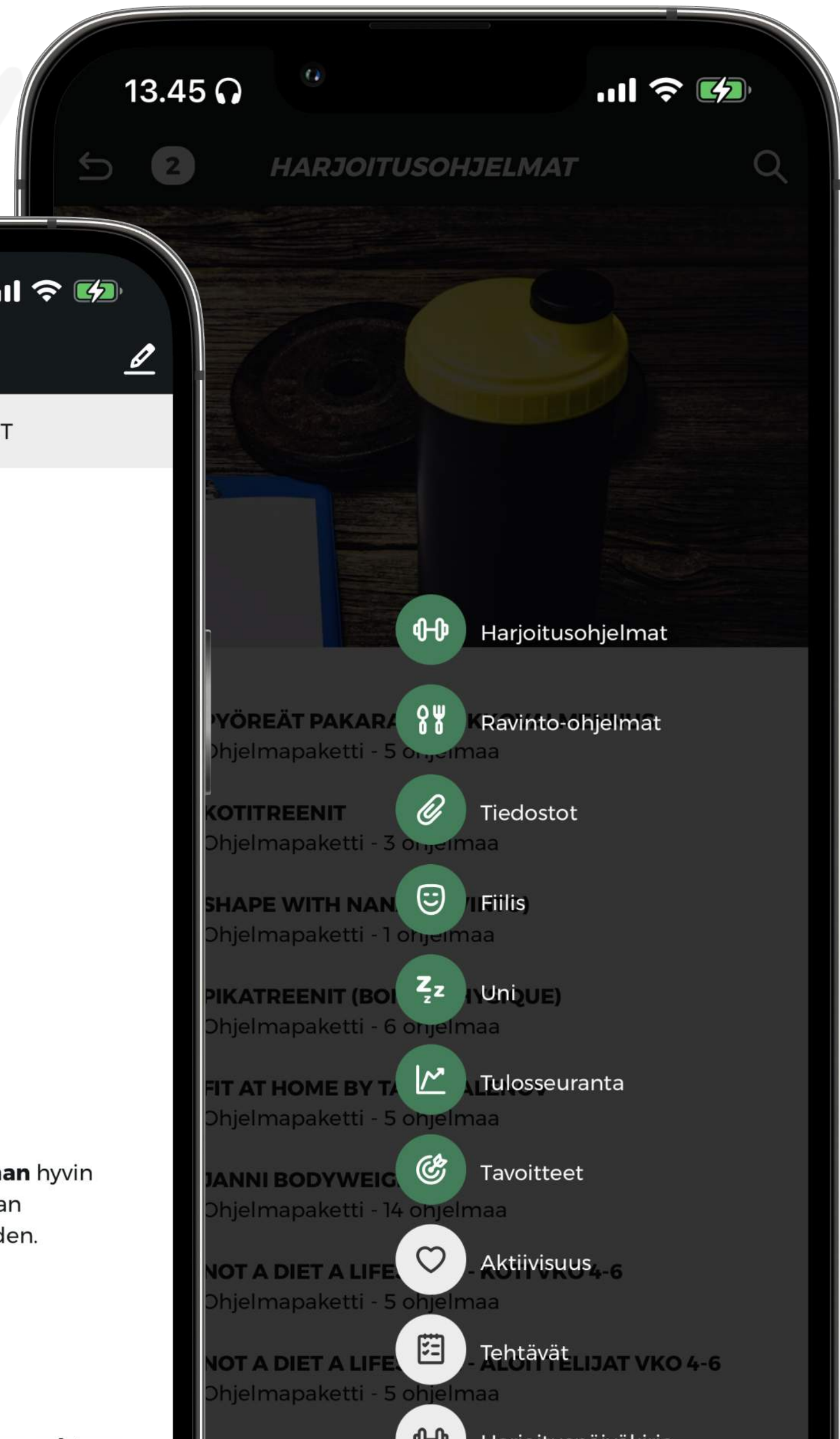
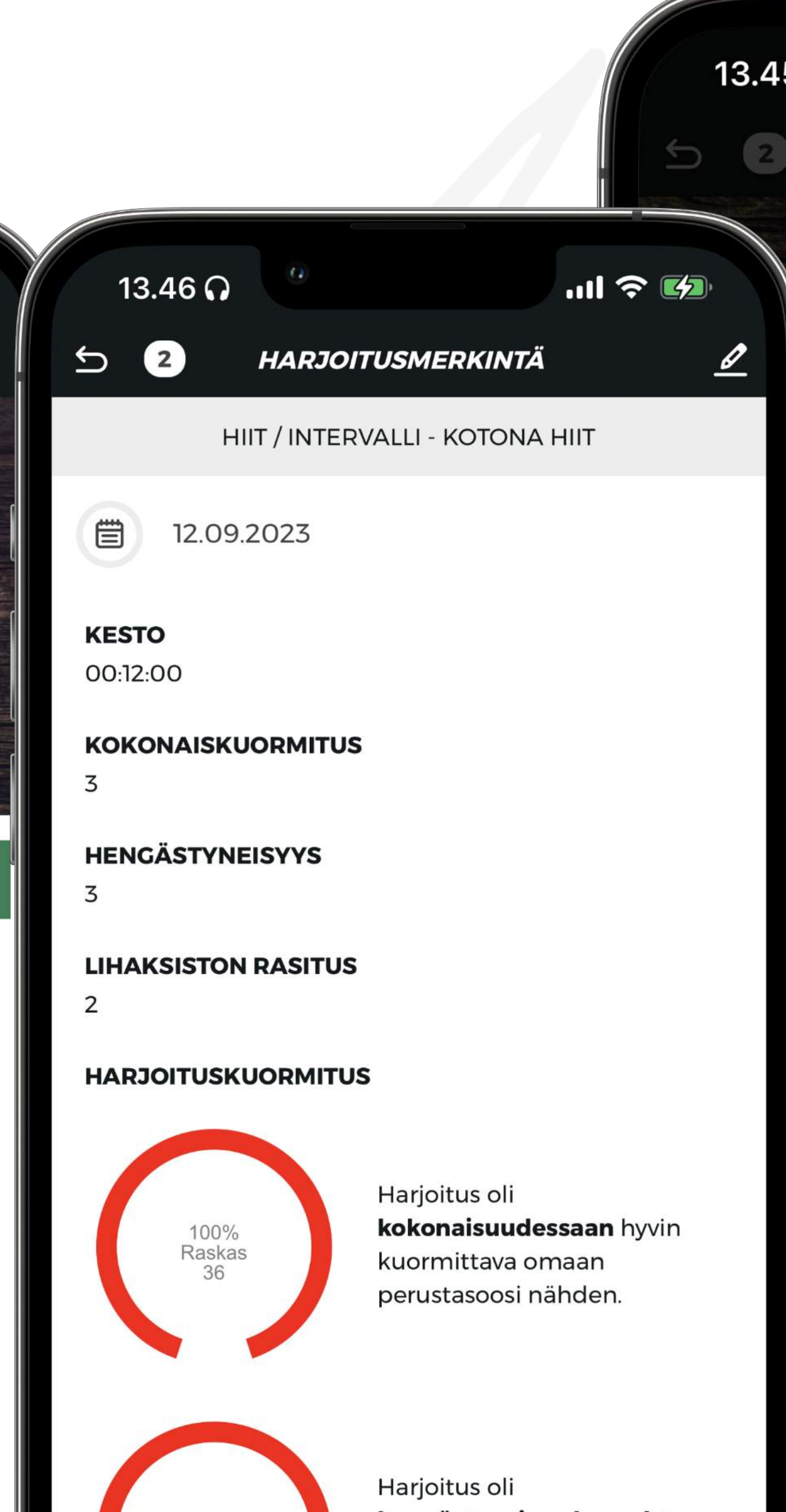
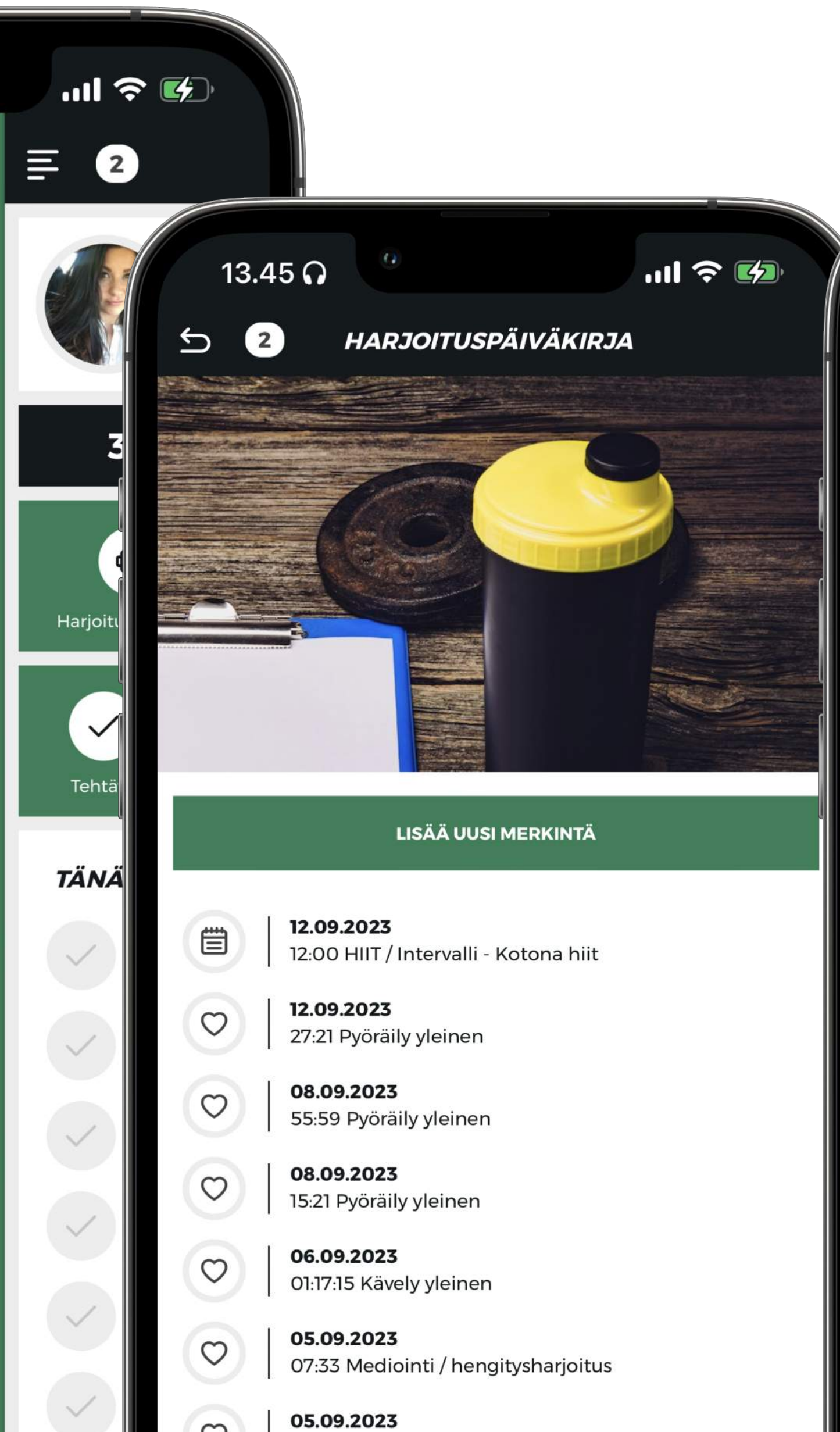
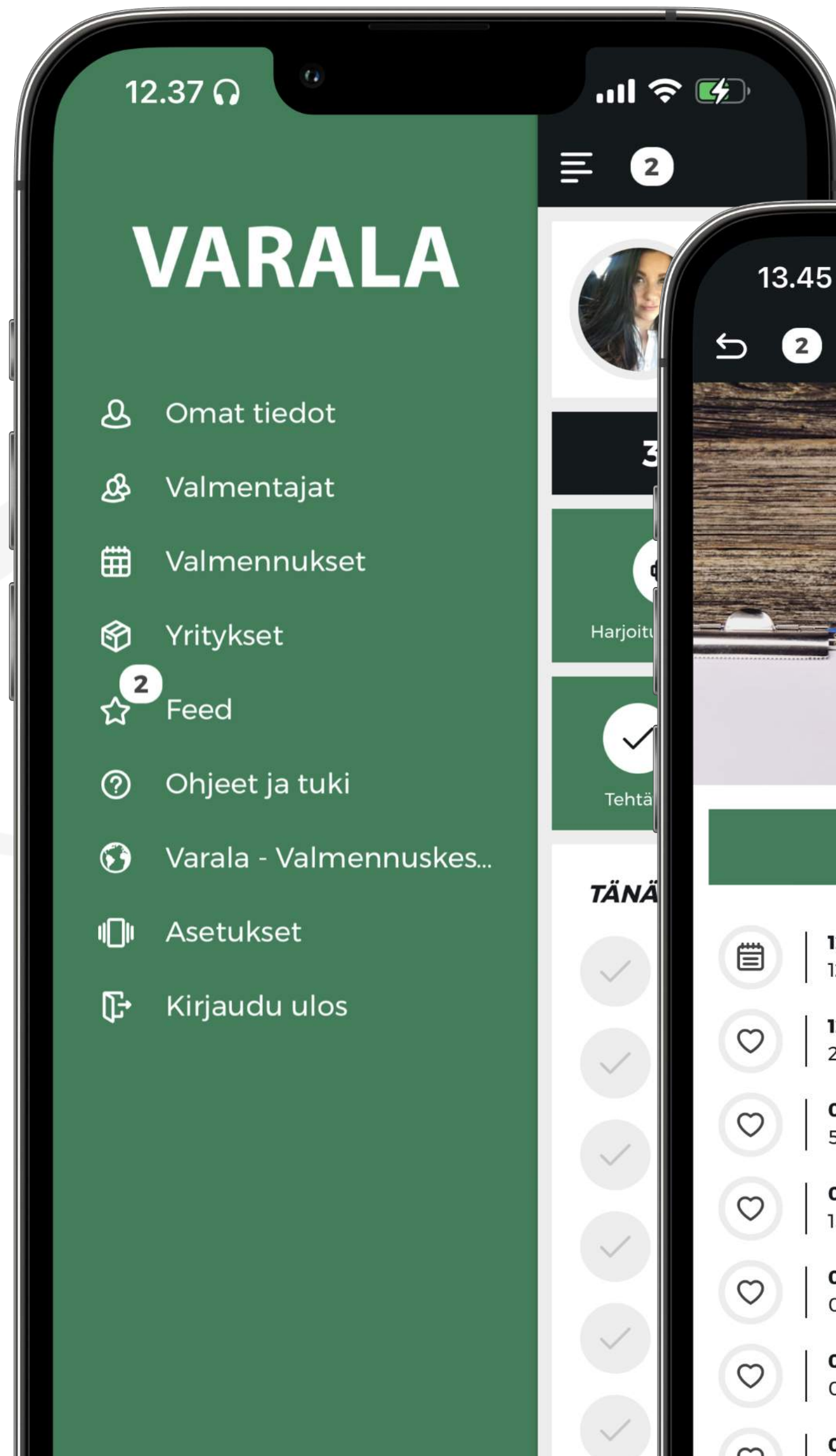
1. Projektin käynnistäminen oli tehokasta
2. Viestintä oli selkeää ja itse tekninen toteutus tapahtui tehokkaasti (ottaen erityisesti huomioon sen miten kompleksinen kokonaisuus oli kyseessä)
3. Testausosuus tapahtui myös tehokkaasti

Yhteistyön sujuvuus oli 10/10!

NIMI ↑	KUORMITTAUVUUS ↑	KOVATEHOINEN HARJOITTELU ↓	KUORMITTUMIS-PALAUTUMISTILA ↑
Nimet peitetty	4 4%	830 83%	970 97%
	670 67%	770 77%	400 40%
	130 13%	650 65%	690 69%
	280 28%	610 61%	570 57%
	700 70%	440 44%	240 24%
	80 8%	290 29%	220 22%

10 Näytetään rivit 1 - 6 (yhteensä 6)







SINUN MATKASI MERKITSEE

Valmentaja ja ohjauksesta vastaava on matkaan käyjiin tärkein opas heidän henkilökohtaisella matkallaan kohti heidän unelmiaan. Siksi jokainen heistä ansaitsee parhaimman mahdollisen tuen ja motivaation saavuttaakseen henkilökohtaiset tavoitteensa.



SVKE