

MINDSET FITNESS

10 PÄEVANE MÖTTEMUSKLI TRENN

ENESEKINDLUSE SUURENDAMISEKS

WWW.MINDSETFITNESS.EE



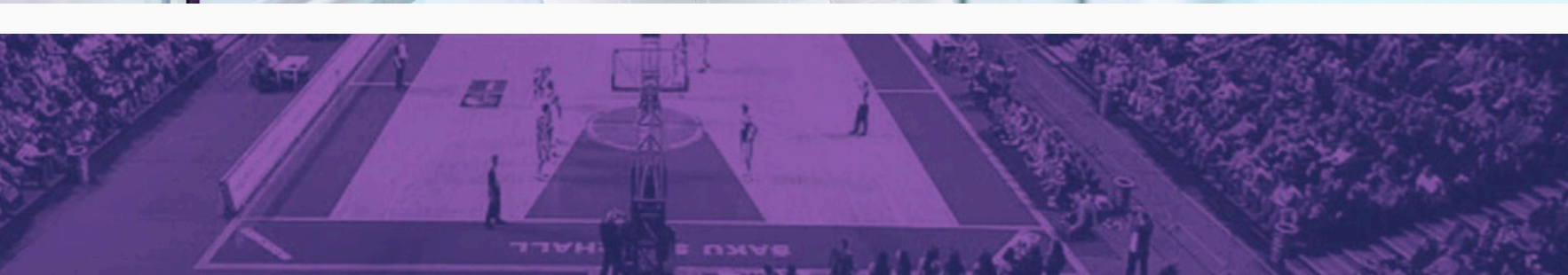
PROBLEEM:

Kõik tahavad oma tööd hästi teha, kuid sageli takistab nende sooritust alateadlik hirm, mis mõjutab seeläbi kogu organisatsiooni toimimist.

Ebaõnnestumise hirm võib viia vältiva käitumiseni, kus töötajad kardavad teha vigu ja seetõttu ei julge pakkuda uuenduslikke lahendusi. See aeglustab probleemide lahendamist ja halvendab kliendirahulolu, kahjustades organisatsiooni mainet ja müügitulemusi.

Samuti esineb vähem nähtav, kuid oluline hirm edu ees, mis tekitab stressi ja võib viia enesetakistuseni. Töötajad võivad hakata vältima suuremat vastutust, mis pärsib proaktiivsust ja meeskonnatööd.

Need alateadlikud hirmud mõjutavad organisatsiooni igal tasandil, takistades innovatsiooni ja vähendades ettevõtte konkurentsivõimet. Seetõttu on oluline nende hirmude lahendamine, et tagada töötajate enesekindlus ja organisatsiooni edu.



KERDU LENEAR

MINDSET FITNESS ASUTAJA:

Endise profikorvpallurina tean täpselt, milline roll on mõttemuskli tugevusel edu saavutamisel. Tippportlased ei jõua tippu ainult füüsilise treeningu kaudu, vaid mentaalne tugevus on sama oluline. See pole ainult olümpiasportlaste privileeg – igaüks saab õppida, kuidas oma mõttemuskli treenimise kaudu saavutada suuremaid eesmärke ja paremaid tulemusi.

STOP protsess viib selle teadmise töötajateni andes neile tööriista, et tulla toime igapäevaste väljakutsetega, vähendada stressi ja tõsta seeläbi müügitulemusi. See pole lihtsalt järjekordne stressijuhtimise programm, vaid strateegiline ja neuroteadusel põhinev mentaalse treeningu meetod, mis on kohandatud spetsiaalselt neile, kes peavad iga päev olema tippvormis, et pakkuda parimat kliendikogemust ja suurendada müüki.

MEIE LAHENDUS:



Vähendab tööalast stressi ja läbipõlemist

Stressivabamad töötajad suudavad säilitada rahulikkuse ka pingelistes olukordades, mis tähendab paremat kliendikogemust ja kõrgemat müügitulemust.

Kui töötajad ei põle läbi, püsivad nad motiveeritud ja tulemuslikud, mis otseselt mõjutab müüginumbreid.



Parandab suhtlemisoskusi ja kliendirahulolu:

Kui töötajad suudavad keerulistes olukordades rahulikuks jääda ja empaatiat väljendada, suureneb klientide rahulolu, mis omakorda viib suurema lojaalsuse ja kõrgemate müüginumbriteni. Positiivne kliendisuhetus suurendab kordusostude ja soovitude arvu.



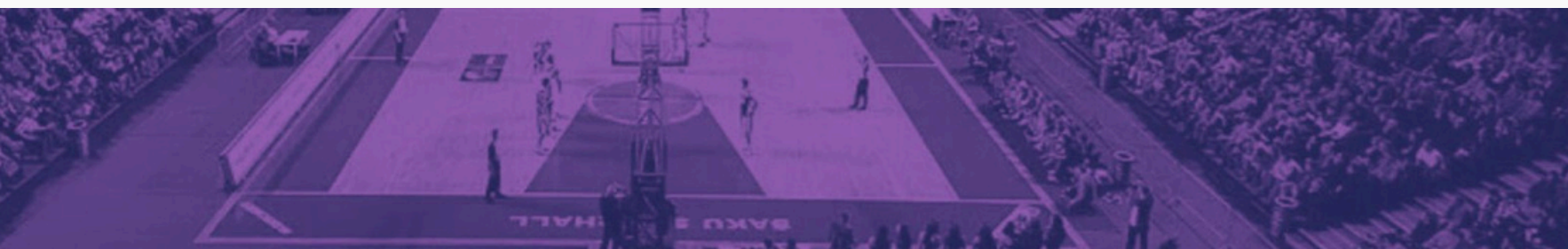
Tõstab enese-kindlust ja otsustusvõimet:

Enesekindlad töötajad teevad kiireid ja kindlaid otsuseid, mis vähendab müügiprotsessis viivitusi ja aitab rohkem müügivõimalusi ära kasutada. See suurendab konversioonimäära ja keskmist tehingu väärtust.



Õpetab emotsioone juhtima:

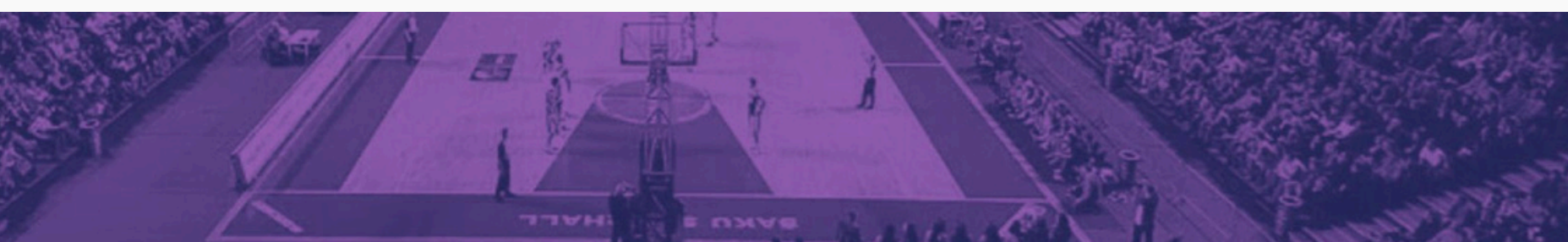
Kui töötajad suudavad oma emotsioone juhtida, siis on nad motiveeritud, mis viib paremate tulemusteni. Värsked ja tasakaalus töötajad on nii klientide kui oma meeskonna jaoks meeldivamad ja efektiivsemad.



MEIE KOOSTÖÖ FC FLORAGA:

VIISIME MAIKUUS FC FLORA NAISKONNAGA LÄBI 10-PÄEVASE STOP
TEHNIKA PROTSESSI JA TAGASISIDE MÄNGIJATELT OLII ÜLITÖHUS:

- Suudan halva emotsiooni treeningul kiiremini peast välja saada.
- See harjutus on pannud mind mõtlema ja meenutama rohkem positiivseid hetki.
- Taastun vigastusest ja alguses ei lähegi kõik nii nagu sooviksin. Tänu STOP tehnikale olen trennis negatiivsetest emotsioonidest kiiremini üle saanud.
- Mängus on aidanud kiiremini kehvast puutest või söödust mõtte unustada ja keskenduda mängule.
- STOP tehnika vähendas kartust eksida ja suurendas enesekindlust ning tekitas tunde, et ma suudan seda teha.
- Varem jäin mõtlema ka peale trenni eksimustele, aga nüüd teen STOP tehnikat ja enam nii palju ei mõtle.



TAGASISIDE:



- ☞ STOP tehnikast oli palju kasu, kuna võitlen sageli negatiivsete mõtetega ja see aitas mul mõista, kuidas neid mõttemustreid muuta.
- ☞ Ma ei suutnud pärast mitut kordust negatiivse tunde juurde tagasi pöörduda, näidates, kui tõhus see minu mõtteviisi muutmisel oli.
- ☞ Täna sain konkreetseid harjutused oma probleemidega toimetulemiseks, millest oli palju kasu, kuna varasemad seminarid, kus osalesin, ei andnud kordagi konkreetseid lahendusi.
- ☞ Peale STOP tehnika harjutamist tundsin tuntavat kergust. Olen pikka aega endas kandnud halba emotsiooni ja täna tundus lõpuks kergem lahti lasta.

PAKETT 1:

**PIKKUS: 1-2HR,
KOHAPEAL, VEEBIS VÕI HÜBRIIDINA
EESTI JA INGLISE KEELES**

PÄEV 1:

STOP TEHNIKA TREENING

Esimesel päeval alustame intensiivse treeninguga, kus sertifitseeritud neurokodeerija Kerdu Lenear tutvustab STOP tehnikat. Osalejad õpivad, kuidas kasutada STOP protsessi stressi maandamiseks, keskendumise parandamiseks ja emotsioonide juhtimiseks. See praktiline treening annab töötajatele tööriista, mida nad saavad koheselt kasutada reaalses töökeskkonnas.

PÄEVAD 2-10:

ISESEISEV TREENING

Järgnevad 10 päeva on keskendunud STOP tehnika rakendamisele igapäevatöös. Osalejad saavad treeningul juhiseid, kuidas STOP protsessi oma töösse integreerida ja seda 10 päeva jooksul iseseisvalt treenida.

PAKETT 2:

PIKKUS: 10 PÄEVA
KOHAPEAL, VEEBIS VÕI HÜBRIIDINA
EESTI JA INGLISE KEELES

PÄEV 1:

1-TUNNINE STOP TEHNIKA **TREENING**

Esimesel päeval alustame intensiivse 1-tunnise treeninguga, kus sertifitseeritud neurokodeerija Kerdu Lenear tutvustab STOP tehnikat. Osalejad õpivad, kuidas kasutada STOP protsessi stressi maandamiseks, keskendumise parandamiseks ja emotsioonide juhtimiseks. See praktiline treening annab töötajatele tööriista, mida nad saavad koheselt kasutada reaalses töökeskkonnas.

PÄEVAD 2-10:

JÄRJEPIDEVUSE HOIDMINE JA **TOETUS WHATSAPPIS**

Järgnevad üheksa päeva on keskendunud STOP tehnika rakendamisele igapäevatoos. Osalejad saavad WhatsAppi kaudu igapäevaseid meeldetuletusi ja juhiseid, kuidas STOP protsessi oma töösse integreerida. Kerdu Lenear on saadaval, et vastata küsimustele ja pakkuda tuge, aidates osalejatel uue harjumuse juurutamisel järjepidevaks jääda.

PÄEVAD 5 JA 10:

VEEBIKÕNED JA EDUSAMMUDE **HINDAMINE**

Viies ja kümnes päev sisaldab 30-minutilist veebikõnet, kus osalejad jagavad oma edusamme ja väljakutseid STOP tehnika rakendamisel. Kerdu Lenear annab personaalse tagasiside ja aitab kohandada tehnikat vastavalt individuaalsetele vajadustele.

MEIE KLIENDID:



RAHANDUSMINISTEERIUM



MINDSET FITNESS

KOOS KIIREMINE KAUGEMALE! SUUR TÄÄNU!

E-MAIL :

KERDU@MINDSETFITNESS.EE

SOTSIAALMEEDIA:

[@MINDSETFITNESS.EE](https://www.instagram.com/MINDSETFITNESS.EE)

TELEFON

37259129188

KODULEHT

MINDSETFITNESS.EE

WWW.MINDSETFITNESS.EE