

## **Диалог фитнес-тренера и потенциального клиента на кастдев-интервью:**

**Тренер:** Привет! Спасибо, что нашёл время для этого разговора. Мне важно услышать твои мысли, чтобы улучшить свою программу тренировок. Начнём? Расскажи, как ты видишь свою идеальную точку в тренировках — к чему бы ты хотел прийти?

**Клиент:** Привет! Да, конечно. Мне хотелось бы сбросить несколько килограммов, подтянуть тело и, самое главное, сделать так, чтобы тренировки вошли в привычку.

**Тренер:** Понял, это хороший старт. А какой именно результат ты бы хотел получить в итоге? Как ты представляешь своё состояние, когда достигнешь этой цели?

**Клиент:** Ну, я хочу выглядеть более спортивно, чувствовать себя энергичнее. И, конечно, чтобы тренировки не были в тягость, а приносили удовольствие.

**Тренер:** Звучит отлично. Как ты думаешь, как изменится твоя жизнь после того, как ты решишь эту задачу? Что изменится в режиме «до и после»?

**Клиент:** Думаю, я буду чувствовать себя более уверенно. И, конечно, появится больше энергии и выносливости, чтобы справляться с повседневными делами.

**Тренер:** Понял тебя. А в какие сроки ты хотел бы прийти к этому результату?

**Клиент:** Я бы сказал, за 4-6 месяцев. Не хочу слишком торопиться, но и затягивать не планирую.

**Тренер:** Отличный подход. А какая у тебя главная мотивация для решения этого вопроса?

**Клиент:** Хочу лучше выглядеть, быть здоровее. И летом планирую отпуск, хотелось бы почувствовать себя комфортно в купальнике.

**Тренер:** Ясно. Что тебе даст достижение этих целей? Что за этим стоит для тебя на самом деле?

**Клиент:** Наверное, уверенность в себе и осознание, что я могу держать себя в форме. А ещё здоровье — хочется избежать проблем в будущем.

**Тренер:** Очень важная цель. А что ты почувствуешь, когда достигнешь этого?

**Клиент:** Думаю, гордость и радость за себя. И, наверное, чувство удовлетворения от того, что наконец-то добилась того, к чему давно стремлюсь.

**Тренер:** Это вдохновляюще. А что, по твоему мнению, мне нужно добавить в программу, чтобы ты осталась максимально довольна?

**Клиент:** Мне важно, чтобы тренировки были интересными и разнообразными. Я быстро теряю мотивацию, когда делаю одно и то же.

**Тренер:** Понял, будем работать над разнообразием. Какие функции программы для тебя наиболее важны? Почему?

**Клиент:** Думаю, важны регулярные отчёты о прогрессе и персональная поддержка, чтобы не пропадала мотивация.

**Тренер:** Это отличная идея. А что должно быть в программе, чтобы ты получила максимальный результат?

**Клиент:** Думаю, помимо тренировок, важно включить рекомендации по питанию и возможность корректировать план, если что-то идёт не так.

**Тренер:** Абсолютно согласен. А что тебе мешает достичь этой цели прямо сейчас?

**Клиент:** Самодисциплина. Я начинаю, но через пару недель теряю интерес, особенно если не вижу быстрых результатов.

**Тренер:** Понимаю. А что ты уже пробовала делать в плане тренировок?

**Клиент:** Я покупала абонементы в фитнес-зал, начинала заниматься дома по видео, но постоянно бросала.

**Тренер:** Какие проблемы возникли при решении этой задачи?

**Клиент:** Основная проблема — потеря мотивации. Ещё скука, если тренировки однообразны. И отсутствие прогресса демотивирует.

**Тренер:** Был ли у тебя какой-то негативный опыт, связанный с тренировками?

**Клиент:** Да, один раз я слишком активно начала тренироваться, и это привело к травме. После этого долго восстанавливалась и побаивалась начинать заново.

**Тренер:** Это действительно может отбить желание. А насколько важен для тебя этот вопрос — по шкале от 1 до 10?

**Клиент:** Думаю, на 9. Я правда хочу, наконец, добиться своей цели, но пока не могу найти правильный подход.

**Тренер:** Понимаю. Есть ли что-то, что может вызвать у тебя недоверие ко мне или моим методам?

**Клиент:** Нет, ты выглядишь профессионально, и твой подход мне нравится.

**Тренер:** Рад это слышать! А есть ли еще какие-то вопросы или сомнения, которые ты хотела бы обсудить?

**Клиент:** Пока нет, вроде всё понятно.

**Тренер:** Хорошо. Сколько ты готова инвестировать в решение этой проблемы и достижение результата?

**Клиент:** Думаю, около 10-15 тысяч рублей в месяц. Хочу видеть, что это действительно помогает.

**Тренер:** Отлично. А за какую программу ты бы заплатила, скажем, 15 тысяч рублей в месяц? Что бы ты хотела, чтобы в неё входило?

**Клиент:** Мне важно, чтобы программа включала регулярные тренировки, поддержку по питанию и постоянный контроль прогресса. Ну и, конечно, хотелось бы видеть ощутимые результаты через несколько месяцев.

**Тренер:** Понял. А как ты обычно принимаешь решения о покупке подобных программ?

**Клиент:** Я обычно изучаю отзывы, смотрю результаты других людей и стараюсь оценить, насколько программа подходит моим целям.

**Тренер:** Это разумный подход. Спасибо большое за твою откровенность и время! Этот разговор очень помог мне понять, что нужно улучшить в моей программе. Думаю, мы сможем создать для тебя идеальный план.

**Клиент:** Спасибо тебе! Буду рада, если получится что-то интересное.