
Challenge TKI

Bienvenue au défi Training Kaizen Inc. Êtes-vous capable de vous tenir à une routine pendant 21 jours et de créer une nouvelle habitude positive ?

PRÉSENTATION

Notre mission

Grâce à ce défi, nous cherchons à améliorer l'état intégral actuel de la personne. Pour générer une nouvelle habitude positive. Influencer tous les aspects de notre vie.

L'équipe

Éducation physique: Axel Bleuer y Patricio Martínez G.

Community manager: Derek Bleuer

Psychologie / Nutrition / Marketing : (partenaires)

DÉFI ET PROCESSUS

Défi

Le défi TK inc. consiste à faire une routine d'activité physique pendant 3 semaines dans le but d'améliorer notre état actuel et de créer une nouvelle habitude positive.

Processus de défi

Ce processus dure 21 jours, soit 3 semaines, organisées en 6 jours de travail et 1 jour de repos.

Méthode: Des tests initiaux sont effectués et des données de base sont obtenues.

Un espace extérieur se trouve à 1 km du lieu de résidence.

La personne doit marcher ou courir jusqu'à l'espace, effectuer la routine d'activité physique et revenir. Le temps estimé pour la routine est de 30'.

La personne doit enregistrer son activité quotidienne au moyen de photos/vidéos et écrire dans un blog personnel.

Le coach fournit les outils, les suivis quotidiens et les entretiens d'évaluation hebdomadaires en ligne.

À la fin du défi, les résultats sont comparés et un feedback est donné. (feedback)

LISTE DES TÂCHES DE SURVEILLANCE

Réunions hebdomadaires

Une fois par semaine, des entretiens de 40' avec le coach. Le processus est observé et évalué.

Journal quotidien

Créez un blog personnel et enregistrez votre journée :

- Alimentation
- Activité intellectuelle
- Activité physique

RESSOURCES

Plateformes en ligne

- ❖ Les réseaux sociaux
- ❖ Outils Google
(Drive, Formulaires, Podcasts, Classroom, Hoja de cálculo, Chat)
- ❖ “Blogger”
- ❖ Appels vidéo interactifs
- ❖ Enregistrement multimédia (photo et vidéo)

Les réseaux sociaux

- [TK Instagram](#)

-
- [Obsidiana Instagram](#)
 - [TKInc. Website | Blog | Galerie](#)
 - [Training Kaizen | Facebook](#)

ESPACE FINANCIER

Nous sommes ouverts à toute forme de paiement qui signifie une croissance positive.

Notre système de paiement fonctionne comme une caisse d'épargne. Nous effectuons des remboursements jusqu'à 50% par rapport aux objectifs atteints.

*Demandez plus d'informations pour connaître les modes de paiement et le prix du challenge.

par Training Kaizen Inc.

Buenos Aires - Genève