



Talep Etme

R. ŞAFAK KEKLİK



Ahmet bey, Bizim Şirketler Grubunda elde ettiği mükemmel sonuçlar sayesinde kariyerinde hızla ilerlemiş ve erken sayılabilecek bir yaşıta yönetici olmuştu. Yoğun tempoda çalışıyor olması egzersizlerini aksatıyordu. Egzersiz yapmak istiyor, fakat zamanını bütçelemediğinden yakınıyordu.

Egzersiz programının nasıl gidiyor?

Sanırım herkes gibi ben de....
Günde 30 dakika yürüsem güzel olur.

En çok net tür egzersizlerden hoşlanıyorsun?

Haftada bir kulübe gidiyorum.
Biliyorum bu yeterli değil.

Harika. Benim önerim haftada dört kere minimum otuz dakika yüzmen. Bunu yapar mısın?

Yüzme. Suyu çok severim.

Nasıl takip edilmek istersin?

Biliyor musunuz? Haftada üç kere kırkar dakika yapmayı tercih ederim. Bu hem aynı zamanımı alır, hem de beni bir gün kulübe gitmekten kurtarır.

Eklemek istediđin başka bir Őey?

Haftalık olarak gidiŐlerimi
baŐlar baŐlamaz tutabilirim.



Kızım Pazar günleri yürüyüş ya
da bisiklet gezintisi yapmak.

Talep Etme:

- ☐ Spesifik ve ölçülebilir bir şekilde belirlenen istek ve sonda bağlılık isteyen bir sorudur.
- ☐ Danışana bu işin önemli olduğunu fark ettirir.
- ☐ Zamanla bunun bir istekten çok kişisel bir taahhüt olduğunu öğrenirler.
- ☐ Eğer danışan isteğinizi geri çevirirse, karşı teklifte bulunun. 'Ne yapacaksın' diye sorabilirsiniz.