SYKE

SYKE
CONNECT.
MOTIVATE.
SUPPORT.
ACHIEVE.
Motivoi asiakkaitasi missä vain, miten vain, milloin vain.

SYKE
OSTETTU
SISÄLLÖNTUOTANTO

PALVELUT TIIVISTETYSTI

1. **Liikepankit kehitystyönä (koko paketti) =** 20,5€/liike + 500€ järjestelypalkkio (minimi 100 liikettä)
2. **Liikepankkien syöttö- ja editointipalvelut =** 12,5€/liike *(tai alkaen 2€/liike ostamalla vain jonkun työn osan)*
3. **Valmiiden ohjelmien syöttäminen =** 10-20€/ohjelma
4. **Bannerikuvien rakennus valmennuksiin =** 200€/ 50 kuvaa
5. **Valmennuksien syöttäminen =** 50€/h
6. **SYKE koulutuspäivät =** alkaen 500€/päivä

Yhden noin kahdeksan viikon valmennuksen tuottamien, joka sisältää yhteensä noin 20 ohjelmaa sekä erilaisia tehtäviä sisältäen kaikki muut sisällöntuotantotyöt paitsi liikepankin kehityksen (kohta 1) kustantaa keskimäärin 1000€.

Hinnaston hinnat ovat alv. 0%

1. LIIKEPANKIT KEHITYSTYÖNÄ (KOKO PAKETTI)

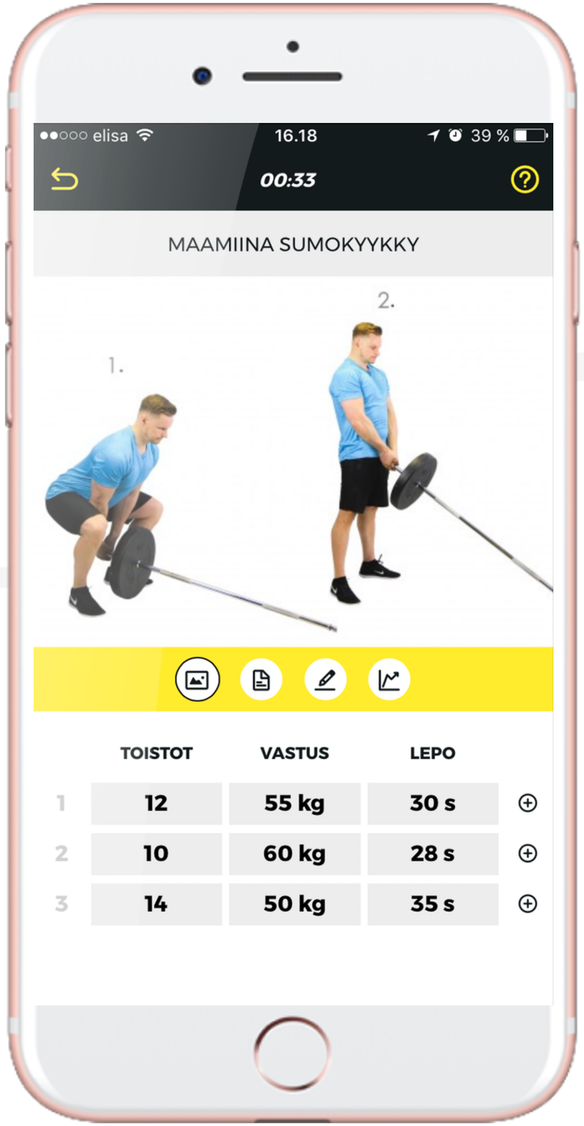
SYKE tuottaa asiakkaalle tilaustyönä liikepankkikehityksen kuvaamisesta syöttämiseen saakka. Asiakkaan tehtäväksi jää vain ja ainoastaan määritellä mitkä liikkeet kuvataan sekä järjestää oma malli liikkeille.

- Videot ovat pituudeltaan noin 10-20 sekuntia (ilman ääniä)
- Videot ja kuvat ovat ammattitasoa ja studiolaatuisia
- Jokaisesta liikkeestä otetaan yksi videoklippi ja kaksi valokuvaa

Video- ja valokuvaus pitää sisällään video- ja valokuvamateriaalin taltioinnin tuottajan tarjoamissa studiotiloissa. Studiotilasta löytyy tarvittavat valo- ja videokuvaustarvikkeet kuvauksia varten.

Videoeditointi ja kuvakäsittely pitää sisällään taltioidun videomateriaalin leikkauksen ja värikorjauksen sekä tarvittavat kuvamuokkaukset.

Tutustu esimerkkivideoihin:
https://www.youtube.com/watch?v=PL0V_UD2Gw8



- Minimimäärä on 100 liikettä
- Kuvauspaikka Tampere (studio käytössä)
- Hintaan tulee mukaan kilometrikorvaukset, mikäli kuvaukset toteutetaan muualla

Lisäksi hintaan lisätään 500€ järjestelypalkkio (mainittu Yhteensä-kohdassa).

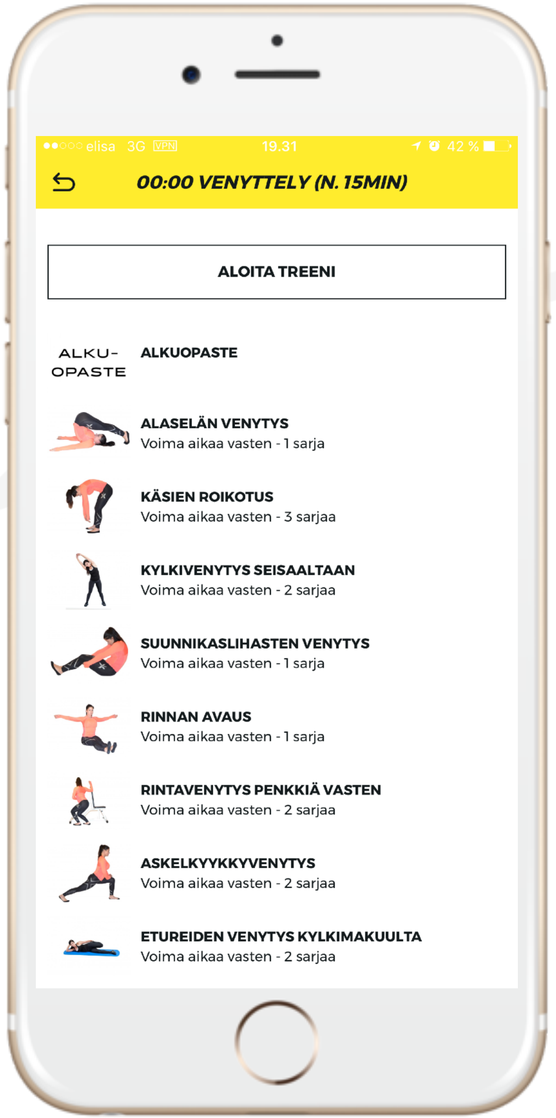
Huom! Asiakas voi ostaa myös osan palveluista ja täten toteuttaa osan itse!

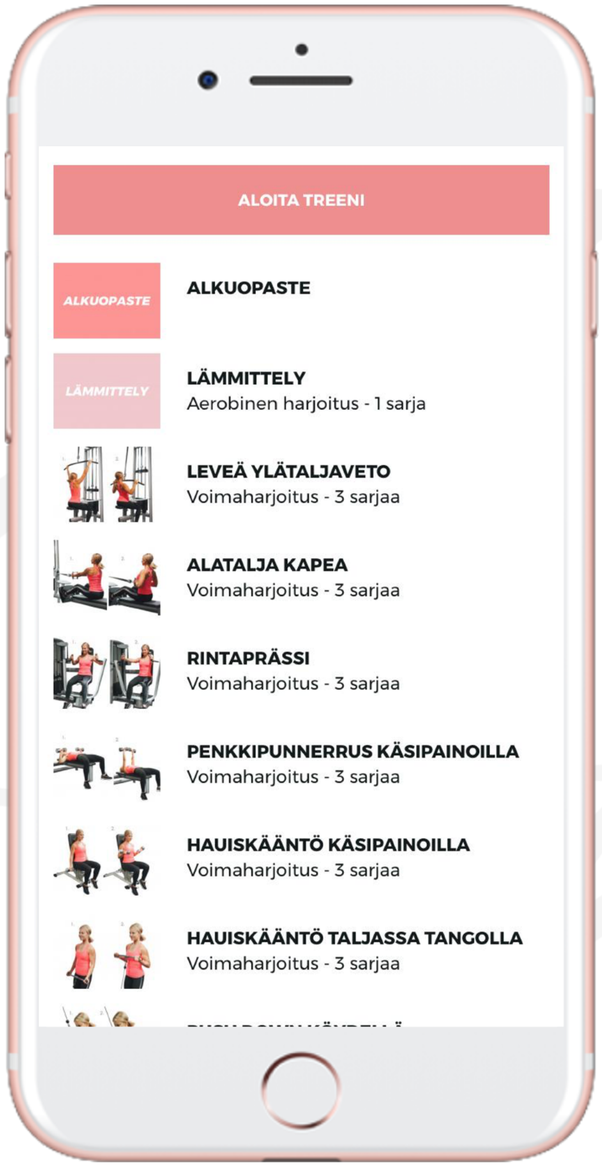
<u>Itse helposti toteutettavia osioita ovat:</u>

1. Liikkeiden kuvaukset
2. Liikkeiden syöttö

Liikepankit menevät 100% asiakkaan omaan omistukseen ja Sykkeellä ei ole niihin mitään oikeuksia.

Työtehtävät	Hinta / liike
Valokuvaus ja videointi sekä käsittely	10 €
Valokuvien syväys ja yhdistäminen	3,5 €
Liikkeiden kuvaukset (ohjeet)	5 €
Liikkeiden syöttö	2 €
Yhteensä	**20,5€/liike** + järjestelypalkkio 500€





2. LIIKEPANKKIEN SYÖTTÖ- JA EDITOINTIPALVELU

Tämä malli soveltuu hyvin silloin, kun asiakkaalla on **valmista materiaalia,** mutta ei halua itse syöttää ja editoida sisältöjä.

SYKE hoitaa liikkeiden syötön ja mahdolliset editointityöt (mm. syväys eli kuten vasemmalla olevassa kuvassa, missä liikkeestä on poistettu taustat ja yhdistetty kaksi kuvaa yhteen kuvaan) asiakkaan puolesta.

Hinnat alv. 0%

Työtehtävät	Hinta / liike
Still-kuvat videoista	2 €
Valokuvien syväys ja yhdistäminen	3,5 €
Liikkeiden kuvaukset (ohjeet)	5 €
Liikkeiden syöttö	2 €
Yhteensä/liike	**12,5 €**

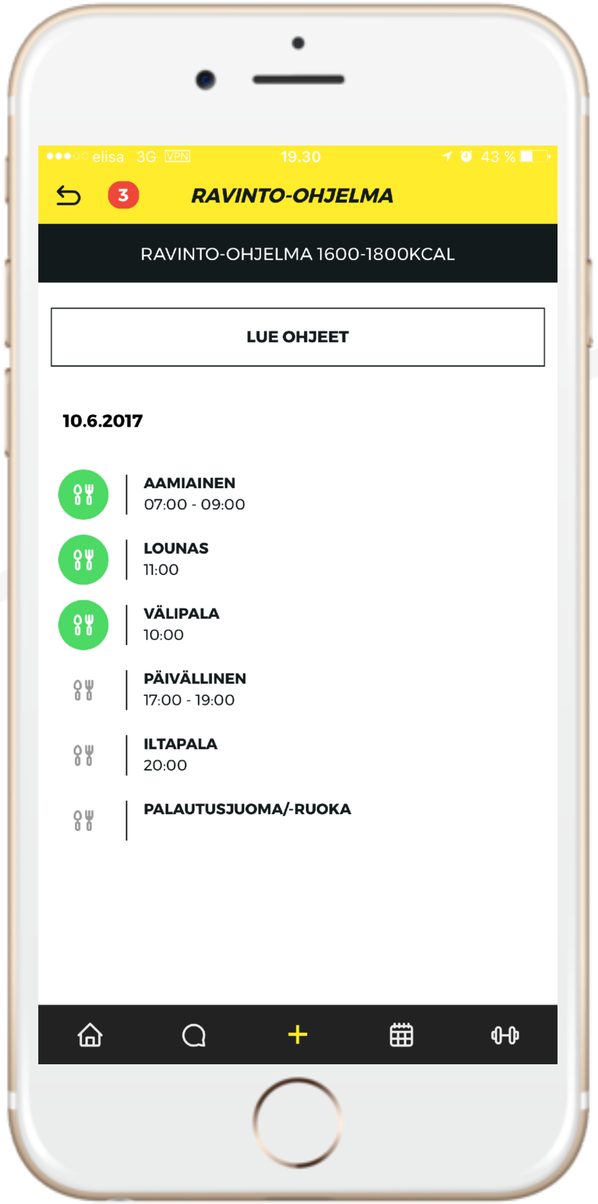
SYKE

3. OHJELMIEN SYÖTTÄMINEN

Kun asiakkaalla on valmis ohjelmapohjapankki (esim. Word-pohjaisia treeniohjelmia), mitkä haluaa viedä järjestelmään, mutta haluaa ostaa niiden syötön tilaustyönä.

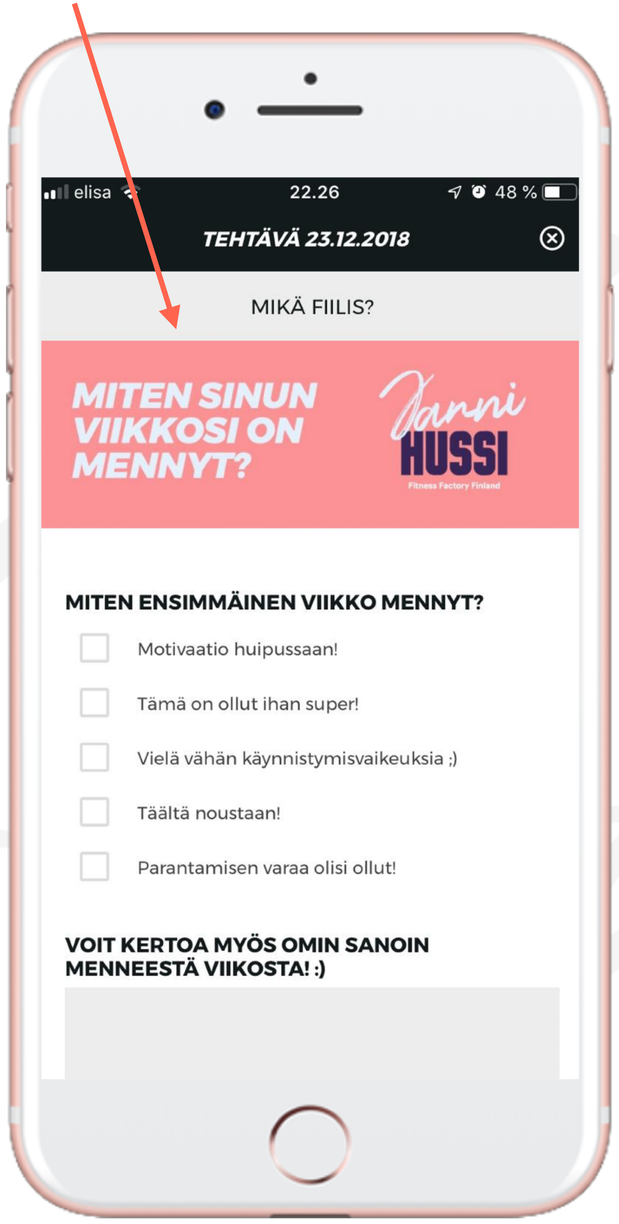
Huom! Ohjelma tarkoittaa yhtä harjoitusohjelmaa, eli jos ohjelma on esim. 3-jakoinen kuntosaliohjelma, niin siitä syntyy kolme ohjelmaa. Hintaa voidaan tarkastella esimerkkimateriaalin pohjalta (asiakas toimittaa 2-4 valmista ohjelmaa, joiden pohjalta arvio tehdään)

Työtehtävät	Hinta / ohjelma
Treeniohjelman syöttäminen	10 €
Ravinto-ohjelman syöttäminen	20 €



SYKE

BANNERIKUVA



4. KANSIKUVIEN RAKENNUS VALMENNUSMATERIAALEIHIN

Rakennetaan ohessa olevan mukaisia ”kansikuvia” verkkovalmennustehtäviin asiakkaan visuaalisen ilmeen mukaisesti.

Hintaan kuuluu 1-5kpl vedoksia ennen lopullisen ilmeen hyväksymistä.

Asiakas toimittaa otsikot bannereihin (Sykkeellä omat suositukset).

Huom! Bannerikuvat tilataan aina 50 kuvan settinä

Katso esimerkkejä täältä: https://drive.google.com/drive/folders/1XUNSNk3Y75kt61iCtKxnR8D_vbrVJm2F?usp=sharing

Työtehtävät	Hinta / 50 kuvaa
Kansikuvien (tehtävien ”bannerit”) rakennus	200 €
Yhteensä (50 kuvaa)	**200 €**

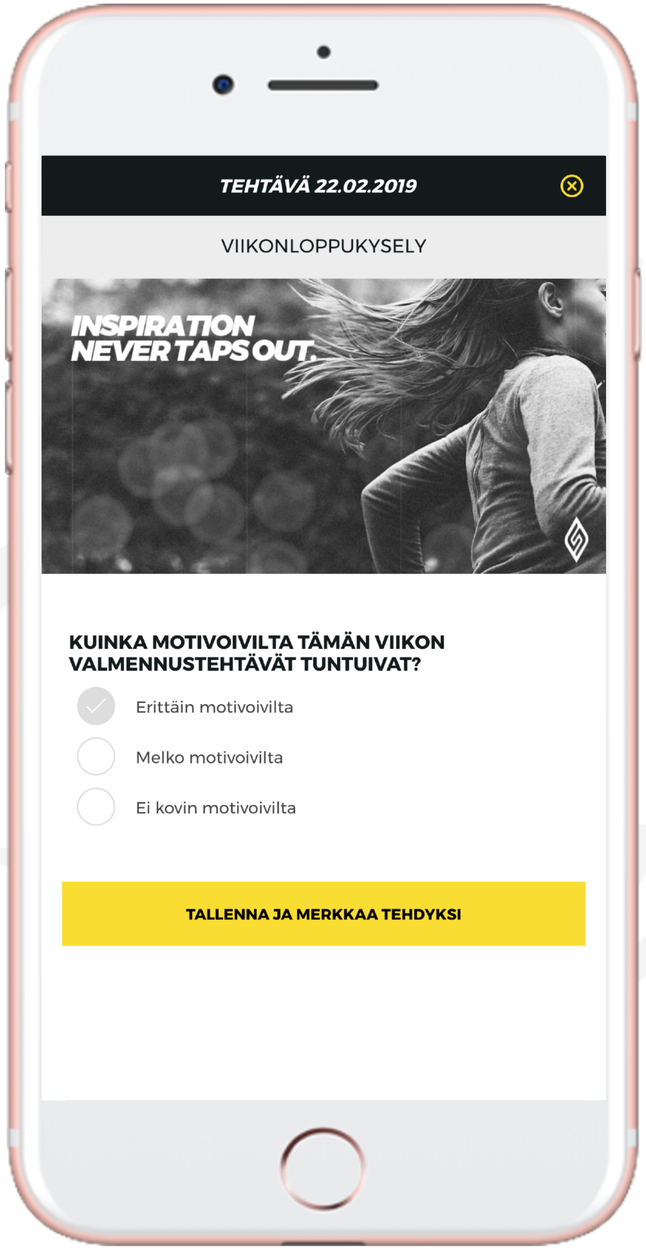
SYKE

BANNERIKUVA

BANNERIKUVA

BANNERIKUVA

SYKE



5. VALMENNUKSIEN SYÖTTÄMINEN

Valmennuksien syöttäminen valmennustyökaluun asiakkaan puolesta. Asiakas toteuttaa pohjan (tehtävät ja sisällöt) esim. Wordilla tai Excelillä sekä Driven avulla.

Vertailuksi:

4 viikon valmennuksen syöttäminen kestää arviolta 3-7h riippuen tehtävien määrästä.

Työtehtävät	Hinta / 1h
Valmennuksien syöttäminen	50 €
Yhteensä per tunti	**50 €**

SYKE

SYKE
SYKE
KOULUTUSPÄIVÄT

SYKE-KOULUTUSPÄIVÄ YRITYKSILLE

Koulutuksen sisältö:

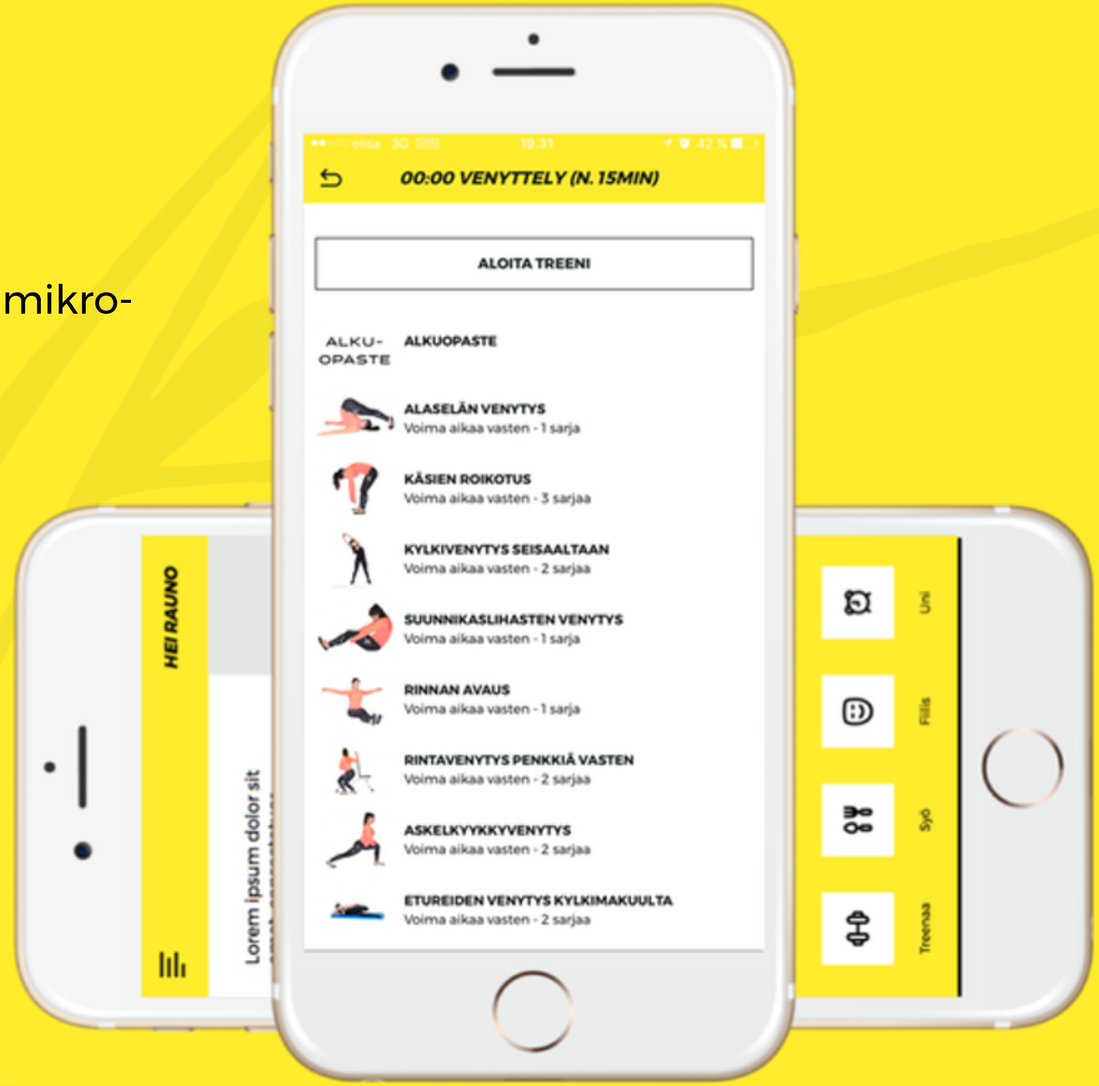
Alkuun noin tunnin Syke-esitelmä ja johdanto digitaaliseen valmentamiseen, digivalmennuksen lähivuosien näkymiin, mahdollisuuksiin ja koko valmennuskentän muutokseen sekä mikro-oppimiseen.

Käyttöopastus

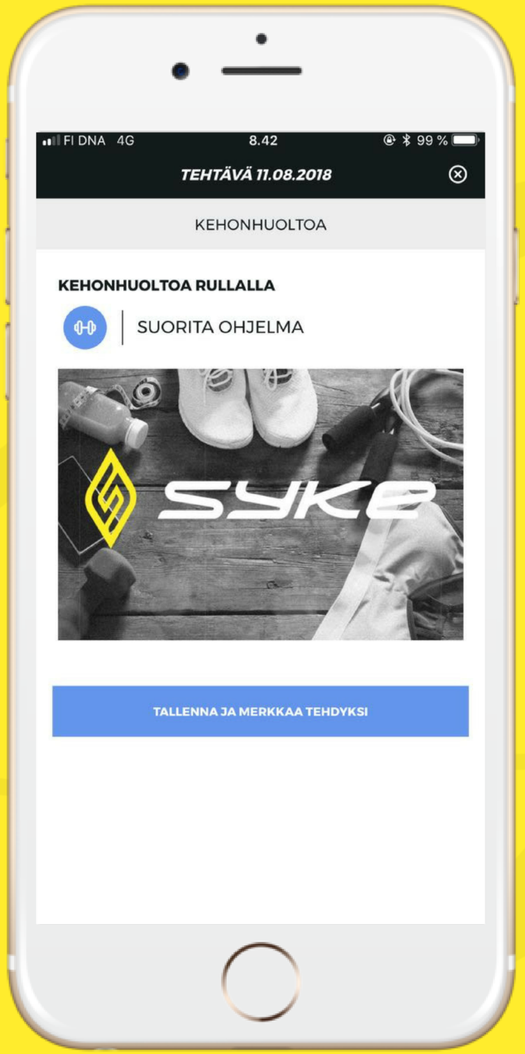
1. Yksilö- ja pienryhmävalmennus 1-2h

- ryhmien luonti ja asiakkaiden kutsuminen
- valmentajien kutsuminen ja roolit
- tulosseuranta
- mediakirjasto
- harjoitusohjelmien luonti, jako ja monistus
- liikepankin käyttö ja omien liikkeiden luonti

LOUNAS/TAUKO



SYKE



2. Verkkovalmennus 1-2h

- valmennusrunko
- tehtävien lisäys, sisältökentät ja niiden eri käyttökohteet asiakkaiden mikro-oppimisessa sekä tehtävien muokkaus
- valmennuksen käynnistys ja sen eri optiot (jatkuva vai päivänä x alkava)
- asiakkaiden kutsuminen

TAUKO

3. Lähiopetus ja tehtävät kohdista 1. ja 2.

Loppuun idearíihi ja wrap up.

Päivän kesto 5-8h riippuen ryhmän koosta ja taukojen pituuksista.

HINNASTO:

1-5 henkilöä –> yksi Sykkeeltä: 500€ alv 0% + kilometrikorvaukset
6-15 henkilöä –> kaksi Sykkeeltä: 800€ alv 0% + kilometrikorvaukset
15 tai enemmän –> erikseen sovittava ja hinnoiteltava

SYKE

SYKE
YOUR
BUSINESS.
ALWAYS
IN SHAPE.
Tue ja inspiroi asiakkaitasi helpommin ja
tehokkaammin.

SYKE