

Diagnostic Playbook

Chẩn Đoán Mẹ Sau Sinh / Có Con Nhỏ Trước Khi Thiết Kế Chương Trình
3 Giai Đoạn: Hiểu → Chẩn Đoán → Thiết Kế

Dành cho: Huấn luyện viên, Coach & Chủ Studio Fitness

© 2026 Tân Châu · BOSS Framework™

HỆ THỐNG PHÂN LOẠI CÂU HỎI

- ☆☆ **Câu BẮTBƯỚC:** Phải hỏi trong mọi tư vấn. Đây là những câu xác định nhu cầu cốt lõi của khách, nếu bỏ sót sẽ thiết kế sai chương trình.
- ☆☆ **Câu NÊN HỎI:** Hỏi khi có thời gian hoặc khi tư vấn cần chuyên sâu hơn. Giúp hiểu rõ hơn tâm lý khách.
- ☆ **Câu HỎI KHI CẦN:** Hỏi nếu huấn luyện viên cảm thấy cần làm rõ hoặc nếu khách có tín hiệu Red Flag. Dùng để đào sâu vấn đề cụ thể.

NGUYÊN LÝ BOSS

Đừng thiết kế chương trình theo mục tiêu của khách.
Hãy thiết kế theo thực tế cuộc sống của khách.

GIAI ĐOẠN 1: HIỂU

Hiểu khách là ai, sống như nào, ưu tiên gì

☆☆☆ 1 Trong một ngày bình thường, chị bận từ mấy giờ đến mấy giờ? Khoảng nào chị ít bị gián đoạn nhất?

GÓC NHÌN BOSS

Đừng hỏi "có thời gian không?" Hãy tìm "khung giờ vàng" có thực. Khách nói lý do trên miệng, nhưng hành động thực tế khác.

LẮNG NGHE

- "Sáng 5-6h, chiều 2-3h" → Có khung giờ rõ, sẵn sàng cam kết
- "Toàn bị gián đoạn" → Ưu tiên thấp, không phải vấn đề về thời gian

CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Em không có thời gian tập."

HLV: "Khoảng nào ít bị gián đoạn?"

Khách: "Thực ra 2-3h chiều rảnh."

Kết luận: Không phải vấn đề về thời gian. Là ưu tiên. Lịch: 2 buổi cố định chiều, có booking.

SAI LẦM

Thấy khách nói "bận" → Giảm tần suất. Sai. Có thể khách cần lịch cố định, chứ không giảm khối lượng tập.

RED FLAG

Khách: "Không biết, toàn bị gián đoạn" → Ưu tiên thấp, burnout risk. Không bán ngay, đào sâu hơn.

ĐIỀU NHỚ LÂU

Đừng tìm thời gian. Hãy tìm khung giờ tồn tại.

☆☆☆

2

Hiện tại, điều gì khiến chị cảm thấy mệt nhất trong ngày?

🔗 GÓC NHÌN BOSS

Mệt thể chất ≠ Mệt tinh thần. Mỗi cái = chương trình khác. Chỉ ra nơi mệt: thể chất (chăm con), tinh thần (quyết định), cảm xúc (stress), hay ngủ?

📌 CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Em mệt công việc quá."

HLV: "Tập có giúp xả stress không?"

Khách: "Có, nhưng hiếm khi tập được."

Kết luận: Tinh thần kiệt quệ. Tập = công cụ, không nghĩa vụ. Chương trình: 2 buổi/tuần fixed, cường độ nhẹ, tập trung xả stress.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Mệt ở đâu, thiết kế chương trình phù hợp ở đó. Không có một chương trình nào phù hợp cho tất cả.

☆☆

3

Chị từng tập trước không? Lần tập nào chị thích nhất và tại sao?

📌 CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Tập nhóm vui, có bạn thì khó bỏ."

HLV: "Vậy chúng ta sẽ thiết kế class hoặc tập với bạn tập cùng."

Kết luận: Không bán solo. Đề xuất: Class, tập nhóm nhỏ (1-2, 1-3), hoặc challenge nhóm.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Thành công quá khứ = bản đồ tương lai. Hãy học từ đó.

☆☆☆

4

Bây giờ chị muốn tập để đạt được gì? (Không phải số kg, mà cảm giác)

📌 CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Em muốn giảm cân."

HLV: "Khi giảm cân xong chị sẽ cảm thấy như thế nào? Chị thực sự muốn cảm giác nào?"

Khách: "Có năng lượng hơn để chơi với con."

Kết luận: Metric: Mức năng lượng từ 1-10 hàng ngày, không phải cân nặng. Chương trình: Tính nhất quán, cường độ nhẹ, tập trung vào cảm giác được phục hồi.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Cảm giác là động lực lâu dài. Số kg chỉ là con số.

☆☆

5

Chị có người support chị không? (bạn, gia đình, HLV, hay tự tập?)

📌 CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Em cần bạn check-in, không tự tập được."

HLV: "Vậy sẽ có quan tâm cao, hỏi thăm mỗi ngày + weekly call."

Kết luận: Quan tâm cao cần thiết. Format: Class + hỏi thăm ngày, hoặc HLV 1-on-1 + weekly call.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Tin cậy vào việc HLV thực sự quan tâm. Phải hỏi kỹ, không assume.

GIAI ĐOẠN 2: CHẨN ĐOÁN

Tìm rào cản + khó khăn thật (không phải lý do trên miệng)

☆☆☆

1

Lần tập gần đây, chị dừng vì không thời gian hay không năng lượng?

■ CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Em không có thời gian tập."

HLV: "Có slot trong lịch nhưng chị có tập hết sức không?"

Khách: "Có slot nhưng mỗi khi đến giờ em không muốn tập."

Kết luận: Vấn đề về năng lượng, không vấn đề về thời gian. Chương trình: 2 buổi dễ trước, rồi tăng dần.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Không có thời gian ≠ Không có năng lượng. Chẩn đoán sai = giải pháp sai.

☆☆☆

2

Nếu con ốm hay công việc bất ngờ — chị muốn chương trình xử lý thế nào?

■ CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Nếu con ốm em phải huỷ buổi tập."

HLV: "30 phút được không?"

Khách: "À được, 30 phút thì được."

Kết luận: Tư duy phải tập hoặc huỷ buổi. Thiết kế chương trình linh hoạt thay thế. Video 30 phút backup hoặc tập tại studio trong thời gian ngắn.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Tập linh hoạt thay vì bỏ buổi. Nói ra điều này để khách luôn nhắc bản thân là việc tập sẽ theo cuộc sống của mình.

☆☆

3

Chị đang tự đặt kỳ vọng gì? Có đang khiến chị áp lực không?

■ CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Em muốn giảm 5 kí trong vòng 1 tháng mà sợ không được."

HLV: "Vậy 2 kg/tháng, tinh thần và thể chất tốt hơn thì chị cảm thấy như thế nào?"

Kết luận: Perfectionism cao. Hướng dẫn, không chỉ trích.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Kiên trì chứ không phải cân nặng, tiến bộ chứ không cân hoàn hảo. Hy vọng quá cao là trở ngại lớn nhất của kiên trì.

☆

4

Chị nói gì với bản thân khi bỏ qua buổi tập?

■ CASE MÔ PHỎNG

Khách: "Em tự trách, nghĩ mình không phù hợp với tập luyện, chuyển qua nhịn ăn để giảm cân."

HLV: "Chúng ta cũng chỉ là con người, đôi khi cần được nghỉ ngơi và 'lười' một chút, điều này không đồng nghĩa với việc không kiên trì được."

Kết luận: Xoá bỏ nghi hoặc cá nhân (shame spiral). Hướng dẫn, không chỉ trích, đồng cảm với khách hàng.

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Self-talk quyết định tính bền vững. Hãy lắng nghe và chỉnh sửa từ sớm.

☆

5

Chị cần kết quả bao lâu để tiếp tục tập?

■ CASE MÔ PHỎNG

Khách: "1 tuần phải thấy khác."

HLV: "Tuần 1: năng lượng, ngủ. Tuần 2: cân nặng."

Kết luận: Tìm các kết quả có thể đo được sau một tuần theo năng lượng, sức mạnh, cân nặng. Tracking: Năng lượng (hàng ngày), sức mạnh (hàng tuần), cân nặng (2 tuần).

💡 ĐIỀU NHỚ LÂU

Tần suất phản hồi khác nhau cho mỗi khách. Customize từ đầu.

☆☆☆

1 Tuần này tập mấy lần, bao lâu/lần? (Thật lòng, không lý tưởng)

■ CASE MÔ PHÒNG

Khách: "Tôi muốn 4 lần/tuần 60 phút."

HLV: "Thực tế tuần này?"

Khách: "À, 2 lần 30 phút là tối đa."

Kết luận: Design xoay quanh 2x30, không 4x60. Tỷ lệ bỏ tập sẽ cao nếu không điều chỉnh phù hợp.

💬 ĐIỀU NHỚ LÂU

Lock cam kết thực tế TRƯỚC design. Commitment = nền tảng.

☆☆☆

2 Chị muốn tập ở phòng tập hay tập ở nhà? Tập một mình hay tập với nhóm?

■ TÌNH HUỐNG MÔ PHÒNG

Khách: "Em muốn tập một mình yên tĩnh, không muốn ai nhìn."

Huấn luyện viên: "Được, chúng ta sẽ thiết kế tập qua mạng hoặc tập riêng tại phòng."

Kết luận: Hình thức một mình, qua mạng ưu tiên. Theo dõi thông qua ứng dụng, không cần gặp mặt.

💬 ĐIỀU NHỚ LÂU

Hỏi rõ hình thức từ đầu. Đừng ép khách tập nhóm khi khách muốn tập một mình, hoặc ngược lại.

☆☆

3 Chị muốn tập theo bài tập cố định từng tuần, hay tập theo video khác nhau mỗi lần?

■ TÌNH HUỐNG MÔ PHÒNG

Khách: "Em sợ chán, muốn tập khác nhau mỗi lần."

Huấn luyện viên: "Được, chúng ta sẽ design bài tập đa dạng tuần 1, tuần 2 khác, tuần 3 lại khác."

Kết luận: Tập tự do, video khác nhau. Giữ sự hứng thú cao. Nhưng cần track tiến bộ từng bài.

💬 ĐIỀU NHỚ LÂU

Cố định dễ track tiến bộ, nhưng khô. Đa dạng vui, nhưng khó đo lường. Hỏi rõ khách thích cái nào.

☆☆

4 Có gì mà chị muốn chương trình tránh?

■ CASE MÔ PHÒNG

Khách: "Không tập mạnh, sợ bị thương."

HLV: "Tập nhẹ, điều chỉnh form trước."

Kết luận: Tăng tiến bài tập từ từ, giúp khách tự tin về việc tập. Tránh: HIIT, plyometrics sớm.

💬 ĐIỀU NHỚ LÂU

Nỗi lo ngại của khách ngăn chặn sự kiên trì. Tôn trọng và giúp giảm nỗi lo một cách chuyên nghiệp.

☆☆☆

5 4 tuần xong, chị định làm gì? (Tiếp tục, nâng level, hay dừng?)

■ TÌNH HUỐNG MÔ PHÒNG

Khách: "Nếu tốt, em tiếp tục."

Huấn luyện viên: "Tuần 1-4 chúng ta tạo thói quen tập luyện trước. Tuần 5-8 tăng cường độ phù hợp. Từ tuần 9, tập 1-on-1 hoặc tăng buổi."

Kết luận: Bước 1: Tạo thói quen. Bước 2: Tăng cường độ và tần suất. Bước 3: Tập một mình hoặc nâng cao, không cần check-in hằng ngày.

💬 ĐIỀU NHỚ LÂU

Nếu không có lộ trình tiến bộ từ đầu, khách sẽ dễ bỏ cuộc. Đưa khách hướng tới việc tập lâu dài ngay từ đầu. Kiên trì, kiên trì, kiên trì để tỉ lệ gia hạn cao hơn.

BOSS Chẩn Đoán Matrix

Tờ cheat sheet cho huấn luyện viên — Mở ra trước buổi tư vấn tiếp theo

Khách Nói Gì	Chẩn Đoán Thực	Thiết Kế Chương Trình
Không có thời gian	Vấn đề về thời gian hoặc ưu tiên thấp	Hỏi tiếp "Khoảng nào ít bị gián đoạn?" → Nếu có khung giờ: lịch cố định. Nếu không: qua mạng linh hoạt.
Có thời gian nhưng không muốn tập	Năng lượng thấp, không phải vấn đề về thời gian	Giảm cường độ, không giảm tần suất. 2 buổi dễ trước, rồi tăng dần. Ưu tiên phục hồi.
Muốn giảm cân / Mục tiêu về ngoại hình	Mục tiêu bề mặt. Cần đào sâu hơn về cảm giác mong muốn	Hỏi: "Khi giảm cân xong, chị muốn cảm thấy gì?" → Metric = cảm giác hằng ngày (năng lượng, sức mạnh), không chỉ cân.
Tự trách khi bỏ tập / Xóa bỏ nghi hoặc cá nhân	Tự nói tiêu cực, perfectionism cao	Hướng dẫn: Tự thương cảm. Nói: "Tôi là con người, điều này không xóa tiến bộ." Khen ngợi khi tới lớp.
Chỉ tập được khi có người nhắc	Cần được nhắc nhở, không tự chủ	Quan tâm cao. Format: Lớp + hỏi thăm hằng ngày, hoặc HLV 1-on-1 + gọi hàng tuần.
Phải bỏ hoàn toàn khi con ốm / Công việc bất ngờ	Tư duy phải tập hoặc bỏ buổi, không linh hoạt	Kế hoạch A/B/C từ ngày 1. Video 30 phút backup. Nói: "Cái gì còn tốt hơn không có."
Cần kết quả nhanh (tuần 1 phải thấy)	Tìm kết quả nhanh, áp lực cao	Theo dõi hằng ngày (năng lượng), hàng tuần (sức mạnh), 2 tuần (cân). Công khai những thành công không liên quan đến cân ngay.
Tập nhóm vui / Tập riêng yên tĩnh	Kiểu accountability khác nhau	Nếu nhóm: Lớp, tập nhóm nhỏ. Nếu riêng: Qua mạng, một mình, tin cậy. Đừng ép khách sai hình thức.
Mệt vì chăm con / Công việc stress	Mệt thể chất ≠ mệt tinh thần	Chăm con: Ưu tiên phục hồi, bài dễ trước. Stress: Tập đều đặn, xả stress. Metric khác nhau.
Không biết, toàn bị gián đoạn / Không biết gì khiến mệt	Ưu tiên thấp, nguy hiểm kiệt quệ, thiếu tự nhận thức	Không bán ngay. Đào sâu hơn. Hướng dẫn về ưu tiên + tự nhận thức. Hỏi tiếp trước khi thiết kế.