



DIN 100-TIMERS PLAN

Ti tusind timer er ikke pointen. Forskellen er kvaliteten af træningen — og hvorfor to sælgere med samme antal år er milevidt fra hinanden. Her er hundrede timer, du styrer selv.

Træningsplan til episode 40. Episoden skelner mellem erfaring og bevidst træning, og handler om feedback, refleksion og hvorfor mange gentager de samme fejl i årevis.

01 VÆLG ÉN TING

ÉN. IKKE TRE

FÆRDIGHEDEN
fx åbningen på et koldt opkald

SÅDAN VED JEG, AT DEN ER BLEVET BEDRE
et tal, ikke en fornemmelse

02 HVAD ER BEVIDST TRÆNING HER?

ERFARING ER GENTAGELSE. TRÆNING ER GENTAGELSE MED FEEDBACK

JEG TRÆNER DEN VED AT

JEG FÅR FEEDBACK FRA

JEG REFLEKTERER OVER DEN

03 TOLV UGER

OTTE TIMER OM UGEN ER HUNDREDE PÅ ET KVARTAL

UGE	TIMER	HVAD TRÆNEDE DU KONKRET	FEEDBACK FRA
Uge 1			
Uge 2			
Uge 3			
Uge 4			
Uge 5			
Uge 6			
Uge 7			
Uge 8			
Uge 9			
Uge 10			
Uge 11			
Uge 12			

DEN FEJL, PLANEN SKAL FORHINDRE

At bruge tolv uger på at gøre det, du allerede kan. **Bevidst træning gør ondt** — den ligger lige uden for det, du mestrer, og den kræver, at nogen siger dig, hvad der gik galt.