

Forretningsplan for V.E.R.A Coaching

Dato/stad: Hol, oktober 2025

Ansvarleg: Christian Valsvik

Selskapsform: Enkeltpersonføretak

Bransje: Coaching og personleg utvikling

Organisasjonsnummer: 836 259 882

Kontakt: post@veracoaching.no - 40322440 - www.veracoaching.no

1. Forretningsidé

V.E.R.A Coaching tilbyr eit heilskapleg, praktisk og lågterskel konsept for personar som ønskjer betre balanse, meistring og framdrift i kvardagen.

Gjennom metoden **V.E.R.A - Vision, Embody, Reprogram, Action** hjelper eg menneske med å identifisere og endre ubevisste mønster som held dei tilbake, slik at dei kan leve meir i tråd med sine eigne verdiar og mål.

Tilbodet består av:

- **Digital medlemsportal** med kurs, fellesskap og refleksjonsskjema.
- **1:1 coaching** personleg og gruppe oppfølging via Zoom.
- **Digitale kurs og ressursar** til sjølvutvikling og implementering.
- **Fysiske foredrag og seminar** frå 2026.
- **Events og Utviklingsreise** for kunder både i norge og til utlandet frå 2027

Unik styrke: Kombinasjonen av struktur, fellesskap og individuell oppfølging gir konkret framdrift og ikkje berre inspirasjon.

Målet er å skape eit reelt lågterskeltilbod der menneske får hjelp til å **faktisk gjennomføre endring**, ikkje berre lære om det.

Visjon og mål:

V.E.R.A Coaching skal vere ein leiande aktør innan personleg utvikling i Noreg, med base i Hol Kommune.

Målet er å byggje eit inkluderande og resultatorientert fellesskap der menneske får verktøy til å skape varig endring i livet, jobben og lokalsamfunnet.

Innen 2028 skal V.E.R.A vere eit etablert nasjonalt konsept med eigen plattform, partnerar og regelmessige arrangement i Hallingdal.

2. Person og motivasjon

Eg, **Christian Valsvik**, står bak V.E.R.A Coaching. Eg har fagbrev som industrimekanikar og over 10 års erfaring frå industri, 7 år sal og kommunikasjon og 5 år eiga verksemd innan media og formidling.

Dei siste åra har eg jobba aktivt med coaching, kommunikasjon og personleg utvikling.

Eg ønskjer å skape V.E.R.A Coaching fordi eg ser eit **stort behov for oppfølging og praktisk støtte i ein bransje som ofte blir overflatisk**.

Det finst mange kurs og program, men altfor få hjelper menneske med **å implementere endring i kvardagen**.

Målet mitt er å tilby eit **tilgjengeleg og inkluderande** alternativ for både enkeltpersonar og gründerar eit fellesskap som gir struktur, støtte og framdrift over tid.

V.E.R.A Coaching bidreg til betre psykisk helse, meistring og livskvalitet – særleg for unge vaksne og gründerar som opplever press og stress.

Ved å tilby lågterskeltilgang til støtte og struktur, bidreg verksemda til eit meir robust og helsefremjande lokalsamfunn.

3. Produkt og tenester

1. **Digitalt medlemskap - 349 kr/mnd.**
Tilgang til kursportal, fellesskap og livesendingar.
2. **1:1 coaching - 18 000 kr pr. kunde.**
12 veker program basert på V.E.R.A-metoden.
3. **Digitale kurs - 1 490-3 490 kr.**
Tema: Mindset, struktur, og kommunikasjon.
4. **Foredrag og workshop.**
For bedrifter, organisasjonar og skular.

Alt innhald vert produsert digitalt og levert via Heartbeat-portalen og Zoom.
Underleveransar:

- Heartbeat Hosting (portaldrift)
- Canva / Adobe (grafikk og video)
- Zoom (kurslevering)
- Freelance design, foto og video.

4. Marknad

Målgruppe:

- Personar mellom 20-55 år som ønskjer meir livsbalanse, meistring og motivasjon.
- Gründerar, studentar, foreldre og menneske i overgangsfasar.

Kundebehov:

Folk treng reell støtte, ikkje berre teori. Dei ønskjer personleg oppfølging, struktur og fellesskap - noko som gjer endring mogleg i praksis.

Geografisk marknad:

Heile Noreg (digitalt). Etter kvart fysisk tilbod i Hallingdal og Oslo.

Konkurrentar:

Andre coachar og nettkurs, t.d. Mindfit, Raw Trening, CoachTeam.

Styrke for V.E.R.A: Strukturert metode, tett oppfølging, låg terskel og ekte fellesskap.

Marknadstrend:

Sterk vekst innan mental helse, coaching og digital læring.

Etterspurnaden aukar for hybride løysingar som kombinerer nettbasert læring og sosial støtte.

5. Marknadsføring og sal

Status og mål:

Arbeidet med marknadsføring er allereie i gang. V.E.R.A Coaching publiserer jamnleg innhald på sosiale medium (Meta, TikTok og Instagram) for å bygge kjennskap og tillit, og det første digitale kurset er snart klart til lansering.

Målet for perioden oktober 2025-oktober 2026 er å:

- Nå **50 betalande medlemmar innan april 2026.**
- Etablere **5-10 faste 1:1-kundar i året.**
- Bygge ein digital fellesskapsplattform med **høg truverd og synlegheit** nasjonalt.
- Gjennomføre 5 webinar/fysiske event.

Planlagde tiltak:

- **Vidareføring av innhaldsproduksjon i sosiale medium**
- kontinuerleg publisering av verdiinnhald, refleksjonar, video og små kursklipp.
Målet er å styrkje fellesskapet og drive organisk vekst.
(pågåande aktivitet, budsjettert 10 000 kr for produksjon og annonsering)
- **Lansering av medlemsportal og første kurs**
- målretta annonsering på Meta, TikTok og Google Ads i perioden **oktober-desember 2025** for å generere trafikk og sal.
(10 000 kr)
- **Profesjonell video- og fotoproduksjon**
- ferdigstilling av visuelt innhald til nettside, kurs og kampanjar.
Gjennomførast **hausten 2025**.
(10 000 kr)
- **Workshop og foredrag**
- brukast som PR og rekruttering, med mål om å nå nye kundegrupper lokalt i Hallingdal.
Gjennomførast **frå januar til mai 2026**.
(5 000 kr)
- **Samarbeid med partnerar og influensarar**
- strategiske samarbeid for å auke truverd og synlegheit digitalt.
Gjennomførast **våren 2026**.
(5 000 kr)

Sum marknadsføring: 40 000 kr

Kanalar: Meta (Facebook/Instagram), TikTok, Google Ads, e-postmarknadsføring, webinar og samarbeid med Hallingdal Næringshage.

6. Økonomi og driftsbudsjett for tre år.

For å vise lønnsmed og vekstpotensial i V.E.R.A Coaching, er det utarbeidd eit driftsbudsjett for tre år (oktober 2025 - oktober 2028). Tala er avrunda til nærmaste tusen kroner.

År 1 (okt 2025 - okt 2026):

- **Omsetnad:** 469 000 kr
- **Kostnader:** 250 000 kr (utvikling, marknadsføring, portalbygging, fagleg påfyll)
- **Resultat før skatt:** 219 000 kr
-

År 2 (okt 2026 - okt 2027):

- Omsetnad: 950 000 kr
- Kostnader: 250 000 kr
- Resultat før skatt: 700 000 kr

År 3 (okt 2027 - okt 2028):

- Omsetnad: 1 600 000 kr
- Kostnader: 400 000 kr
- Resultat før skatt: 1 200 000 kr

Forutsetningar:

- År 1 er etableringsfase med oppbygging av medlemsportal og kundegrunnlag.
- År 2 har fokus på vekst, fleire 1:1-kundar, kurs og lokale samarbeid.
- År 3 inkluderer større skalering med foredrag, retreats og samarbeid med bedrifter.
- Kostnadene aukar gradvis med utviding av innhald, marknadsføring og drift.
- Modellen er digital, fleksibel og har låge faste kostnader, noko som gir høg lønsemd og låg risiko.

Driftsbudsjettet viser at verksemda har solid vekstpotensial og økonomisk berekraft, basert på realistiske forventa resultat og moderat kostnadsutvikling. Midlane frå Hol kommune skal ikkje nyttast til å dekke ordinær drift, men til etablering, utvikling og profesjonalisering av konseptet.

Desse investeringane vil bidra til at verksemda blir lønsam frå første driftsår, og sikre vidare vekst utan behov for nye tillskot med det første.

Overskotet som er budsjettert i år 1 er reinvestert i vidare utvikling, kompetanseheving og oppbygging av fellesskapet.

7. Kapitalbehov og finansiering

For å sikre stabil oppstart og vidare utvikling av V.E.R.A Coaching, er det behov for ein startkapital på **100 000 kroner** i perioden oktober 2025 til oktober 2026.

Midlane skal nyttast til utvikling av digital portal, marknadsføring, fagleg vidareutdanning og etablering av ein profesjonell profil.

Fordeling av kapitalbehovet:

- Programvare og abonnement: 10 000 kr
- Vidareutdanning (NLP): 25 000 kr
- Merkevarer og juridisk bistand: 15 000 kr
- Marknadsføring og profilbygging: 15 000 kr
- App- og portalløysing: 25 000 kr
- Innhaldsproduksjon (kurs, video, ressursar): 10 000 kr

Totalt kapitalbehov: 100 000 kr

Bruk av midlane (formål):

Støtta frå Hol kommune skal gå til konkrete investeringar i etablering og utvikling av V.E.R.A Coaching.

Midlane skal **ikkje nyttast til å dekke lønn eller ordinær drift**, men til tiltak som byggjer eit profesjonelt, berekraftig og framtidsretta grunnlag for verksemda.

Følgjande aktivitetar vert dekkja av støtta:

- Ferdigstilling og tilpassing av den digitale portalen (Heartbeat-plattform).
- Marknadsføring og profesjonell profilbygging ved oppstart.
- Vidareutdanning og kompetanseheving innan coaching og NLP.
- Innhaldsproduksjon (kurs, video og ressursar til medlemssystemet).
- Juridisk rådgiving og **vern av merkevara** V.E.R.A Coaching - inkludert varemerkeregistrering, visuell profil og rettighetsbeskytting.

Desse tiltaka vil sikre at konseptet blir profesjonelt, digitalt skalerbart og lønsamt frå første driftsår - i tråd med måla for etablerar- og næringsstøtte i Hol kommune.

Finansieringa er planlagt slik:

- **Planlagt eigeninnsats: 30 000 kr**
Denne eigeninnsatsen vert investert i oppstartsfasen dersom prosjektet får tildelt støtte. Midlane skal då nyttast til portalutvikling, marknadsføring og innhaldsproduksjon.
- **Søknad til Hol kommune: 75 000 kr**
Midlane frå kommunen skal gå til etableringskostnader, merkevarebygging, fagleg utvikling og digital infrastruktur.

8. Klima og miljø

V.E.R.A Coaching legg stor vekt på berekraftig drift og ønskjer å bidra positivt til miljø og samfunn. Som digital verksemd er miljøavtrykket lågt, men bevisste tiltak skal likevel sikre kontinuerleg forbetring.

Miljømål:

- Redusere transport og reiseverksemd med minst 80 % samanlikna med tradisjonelle kursmodellar.
- Bruke serverar og hosting med dokumentert fornybar energi.
- Etablere årlege mål for reduksjon av utslepp og ressursbruk.

Miljøtiltak i drift:

- Digital levering av alle kurs og møte, utan bruk av papir eller trykksaker.
- Optimalisere databruk (komprimering av video og effektiv opplasting) for å redusere straumforbruk.
- Minimal bruk av fysiske ressursar - alt innhald produserast og distribuerast digitalt.

Reiser og arrangement:

- Ved fysiske samlingar vert det brukt lokale partnarar og grøne løysingar (kollektivtransport, samkøyring og kortreiste leverandørar).
- Arrangement og utviklingsreiser skal ha fokus på natur, fellesskap og miljøbevisstheit.

- Velje lokale overnattingsstader og leverandørar med miljøsertifisering (t.d. Miljøfyrtårn eller liknande).

Innkjøp og leverandørar:

- Prioritere leverandørar med dokumentert grøn profil eller miljøsertifisering.
- Bruke utstyr og materiell med lang levetid, og unngå eingongsprodukt.

Klimaregnskap og rapportering:

- Følgje opp eiga miljøpåverknad årleg gjennom måling av energibruk, digital drift og transport.
- Rapportere tiltak og forbetringar i årlege oppsummeringar og ved offentlege støtteprosjekt.

Bevisstgjerjing:

- Inkludere miljø og berekraft som tema i delar av kurs og medlemsinnhald.
- Oppmuntre kundar og deltakarar til grønne val, som digital deltaking og miljøvenlege transportløyser.

Desse tiltaka skal bidra til at V.E.R.A Coaching held ein grønn, framtidsretta profil og tek reelt ansvar for miljøpåverknad gjennom heile drifta.

9. Risiko og handtering

For å sikre ei realistisk og berekraftig utvikling er det viktig å vere merksam på dei største risikofaktorane i oppstartsfasen, og korleis dei kan handterast:

- **Låg medlemstilvekst:**
Den største risikoen er at veksten går seinare enn planlagt. Dette vert handtert gjennom ein målretta marknadsstrategi, tett samarbeid med partnerar, og fokus på kvalitet og resultat som skaper gode referansar.
- **Begrensa kapasitet:**
Som einepersonføretak er mykje arbeid i starten avhengig av meg sjølv. For å redusere risikoen vert det lagt opp til strukturert tidsplan, automatiserte prosessar i portalen og etter kvart støtte frå samarbeidspartnarar og frilansarar.
- **Tekniske feil eller driftstans i portalen:**
Risikoen vert redusert gjennom profesjonell drift og backup hos leverandøren

Heartbeat Hosting, samt bruk av stabile løysingar for kurs og kommunikasjon (Zoom, Canva, Adobe).

- **Sterk konkurranse i marknaden:**
Coachingbransjen er i vekst, men òg prega av mange aktørar. V.E.R.A Coaching skil seg ut gjennom praktisk implementering, tett oppfølging og fellesskap - noko som gir høgare kundetilfredsheit og lojalitet.
- **Økonomisk sårbarheit i oppstarten:**
Første året vert finansiert delvis av eigeninnsats og støtteordningar. Gjennom nøktern drift, låg fastkostnad og fleksibel digital modell er risikoen for økonomisk ubalanse låg.

Samla vurderer eg risikoen som moderat, og alle hovudutfordringar har konkrete tiltak for å sikre stabil drift og trygg vekst.

10. Organisering

Dagleg leiar: Christian Valsvik - drift, økonomi, coaching

Marknadsføring: Christian og Cecilie Skogheim

IT og portal: Ekstern utviklar.

Design/video: Freelance

Vidare utvikling av organisasjonen

Etter kvart som V.E.R.A Coaching veks, er planen å utvide teamet med nøkkelpersonar som kan styrkje konseptet og kapasiteten:

- **Programutviklar:** for å vidareutvikle medlemsportalen, automatisering og teknisk funksjonalitet.
- **Seljar/marknadsansvarleg:** for å sikre vekst, samarbeid og betre salssystem.

- **Coachingpartner:** for å tilby fleire perspektiv, dekke større kundebase og utvikle nye program saman.

Desse rollene skal etablerast gradvis etter kvart som inntektene aukar, og vil bidra til å skape både arbeidsplassar og auka lokal verdiskaping i Hol.

Partnerar:

- Heartbeat Hosting (førebels løysing, med innhold produsert)
- Canva / Adobe (innhald)
- Zoom (kurslevering)
- Hallingdal Næringshage (nettverk og rådgjeving)

11. Handlingsplan for oktober 2025 til oktober 2026

For å sikre ein strukturert og målretta oppstart har eg delt planperioden inn i fem hovudfasar med konkrete mål og tiltak:

- **Oktober-november 2025:**
Fullføring av den digitale portalen, grafisk profil og innhaldsstruktur.
Målet er å ha eit profesjonelt og funksjonelt system klart til lansering.
Budsjettert kostnad: **10 000 kr.**
- **Desember 2025:**
Gjennomføring av lansering via annonsering, e-postkampanjar og sosiale medium.
Målet er å oppnå minst **50 betalande medlemmar innan april 2026.**
Budsjettert kostnad: **10 000 kr.**
- **Januar-april 2026:**
Fokus på gjennomføring av 1:1-coaching og kurs for dei første kundane.
Her skal erfaringar brukast til å forbetre innhald, struktur og oppfølging.
Kostnad: **0 kr (drift basert på eksisterande ressursar).**
- **Mai-juni 2026:**
Gjennomføring av dei første workshopane og samarbeid med lokale og digitale partnerar.
Målet er å nå nye kundegrupper og styrkje synlegheita regionalt.
Budsjettert kostnad: **5 000 kr.**

- **August-oktober 2026:**

Vidareutvikling av konseptet og planlegging av nye kurs, eventuelt fysisk retreat/utviklingsreise for kundar.

Målet er å førebu skalering og vidare vekst i 2027.

Budsjettert kostnad: **10 000 kr.**

12. Oppsummering

V.E.R.A Coaching skal vere eit praktisk, inkluderande og reelt lågterskeltilbod innan personleg utvikling. Det skal ikkje berre være eit kurs, men eit fellesskap som hjelper folk å gjennomføre endring.

Eg startar dette fordi eg ser eit tomrom i marknaden:

Altfor mange program gir berre informasjon men ikkje støtte til å implementere endring i kvardagen.

Eg vil bygge noko som faktisk gjer ein forskjell, der menneske får oppfølging, fellesskap og konkrete verktøy til å skape eit liv med balanse, framdrift og retning.

Prosjektet vil bidra til lokal verdiskaping i Ho kommunel gjennom bruk av lokale partnerar, produksjon og framtidige arrangement i regionen.