



**YO QUIERO SER
ENTRENADOR
PERSONAL**



Ajuntament
de **Llucmajor**

LA PROFESIÓN DE ENTRENADOR PROFESIONAL

Los entrenadores personales son profesionales que trabajan con personas que quieren mejorar su salud y bienestar. Así investiga los objetivos de cada cliente para planificar diferentes actividades y conseguir este objetivo.

Los entrenadores personales suelen trabajar en un gimnasio o centro de ocio, aunque también pueden visitar a los clientes a domicilio.

Su trabajo depende de las disponibilidades horarias de sus clientes, por lo que podrán trabajar hasta tarde o también los fines de semana.

PERFIL PROFESIONAL Y APTITUDES

Un entrenador personal debe tener las siguientes **aptitudes o capacidades**:

- Ser un excelente comunicador para poder explicarse con claridad.
- Ser capaz de estimular, motivar y liderar a sus clientes.
- Trabajar de forma individualizada con personas de todo tipo.
- Ser capaz de identificar y mostrarse sensible a las limitaciones de las personas.
- Ser bueno a la hora de resolver problemas y crear nuevas ideas.
- Ser flexible a la hora de adaptarse a las necesidades del cliente.
- Estar, recomendablemente, en buena forma física.
- Ser entusiasta.
- En el caso de tener un negocio propio, debe tener habilidades para dirigirlo.

¿DÓNDE PODEMOS CONSEGUIRLO?

El título de entrenador personal se consigue, en Baleares, a través del **Grado Superior de Animación de Actividades Físicas y Deportivas**.

Además, se debe tener en cuenta que, dependiendo del ámbito de especialización, es posible que se haya de completar la formación con otros cursos más específicos del sector. La formación continua es un aspecto clave para la mejora profesional.

VÍAS DE ACCESO

Para **acceder al ciclo formativo** se puede hacer a partir de:

- Cualquier modalidad de Bachillerato.
- Ciclos formativos de Grado Medio.
- Pruebas de acceso a los Ciclos Formativos.
- Ciclos formativos de Grado Superior.

PLAN DE ESTUDIOS

Este Ciclo Formativo consta de **2000 horas lectivas y 420 horas de formación en centros de trabajo.**

En él, aprenderás los siguientes módulos profesionales:

- Actividades físicas para personas con discapacidad.
- Actividades físico-deportivas con implementos.
- Actividades físico-deportivas de equipo.
- Actividades físico-deportivas individuales.
- Animación y dinámica de grupos.
- Formación en centros de trabajo (prácticas).
- Formación y orientación laboral.
- Fundamentos biológicos y bases del acondicionamiento físico.
- Juegos y actividades físicas recreativas para animación.
- Metodología didáctica de las actividades físico-deportivas.
- Organización y gestión de una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socio-educativas.
- Primeros auxilios.
- Salvamento acuático.
- Síntesis.

A partir de aquí serás **Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas** y podrás trabajar en un gimnasio, un centro de ocio o por tu cuenta recibiendo a los clientes en casa o trabajando a domicilio.

Si quieres más información contacta con el CIJ.

Nos encontrarás en CA SES GOTLEVES (c/ Jaume I, 7 – Llucmajor)

 cij@llucmajor.org

 971 662 512

 674 343 311