



JO VULL SER ENTRENADOR PERSONAL



Ajuntament
de **Lluçmajor**

LA PROFESSION D'ENTRENADOR PROFESSIONAL

Els entrenadors personals són aquells professionals que treballen amb persones que volen millorar la seva salut i benestar. D'aquesta forma investiga els objectius de cada client per a planificar diferents activitats i aconseguir aquest objectiu.

Els entrenadors personals normalment treballen en un gimnàs o centre d'oci, en cara que també poden visitar als clients a domicili.

El seu treball depèn de les disponibilitats horàries dels seus clients, per lo que podran treballar fins a tard o també els caps de setmana.

PERFIL PROFESSIONAL I APTITUDS

Un entrenador personal ha de tenir les següents **aptituds o capacitats**:

- Ser un excel·lent comunicador per poder explicar-se amb claredat.
- Ser capaç d'estimular, motivar i liderar als seus clients.
- Treballar de forma individualitzada amb persones de tot tipus.
- Ser capaç d'identificar i mostrar-se sensible a les limitacions de les persones.
- Ser bo a l'hora de resoldre problemes i crear noves idees.
- Ser flexible a l'hora d'adaptar-se a les necessitats del client.
- Estar, recomanablement, en bona forma física
- Ser entusiasta.
- En el cas de tenir un negoci propi, ha de tenir habilitats per a dirigir-lo.

ON PODEM ACONSEGUIR-HO?

El títol d'entrenador personal es pot treure, a Balears, mitjançant el **Grau Superior d'Animació d'Activitats Físiques i Esportives**.

A més, s'ha de tenir en compte que, depenent de l'àmbit d'especialització, és possible que s'hagi de completar la formació amb altres cursos més específics del sector. La formació continua és un aspecte clau per a la millora professional.

VIES D'ACCÉS

Per **accedir al cicle formatiu** es pot fer a partir de:

- Qualsevol modalitat de Batxillerat.
- Cicles formatius de Grau Mitjà.
- Proves d'accés als Cicles Formatius.
- Cicles formatius de Grau Superior.

PLA D'ESTUDIS

Aquest Cicle Formatiu consta de **2000 hores lectives** i **420 hores de formació en centres de treball**.

En ell, aprendràs els següents mòduls professionals:

- Activitats físiques per a persones amb discapacitat.
- Activitats fisicoesportives amb implement.
- Activitats fisicoesportives d'equip.
- Activitats fisicoesportives individuals.
- Animació i dinàmica de grups.
- Formació a centres de treball (pràctiques).
- Formació i orientació laboral.
- Fonaments biològics i bases del condicionament físic
- Jocs i activitats físiques recreatives per animació.
- Metodologia didàctica de les activitats fisicoesportives.
- Organització i gestió d'una petita empresa d'activitats de temps lliure i socioeducatives.
- Primers auxilis.
- Salvament aquàtic.
- Síntesi

A partir d'aquí seràs **Tècnic Superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives** i podràs fer feina en un gimnàs, un centre d'oci o pel teu compte rebent als clients a casa o treballant a domicili.

Si vols més informació contacta amb el CIJ.

Ens trobaràs a CA SES GOTLEVES (c/ Jaume I, 7 – Lluçmajor)

 cij@llucmajor.org

 **971 662 512**

 **674 343 311**