Akademia trenera personalnego

- Kierunek - studia podyplomowe

Hybrydowe 2 semestry Rekrutacja zakończona OD PAŹDZIERNIKA

Opis kierunku

Studia w formule hybrydowej.

Nową wiedzę i umiejętności zdobywasz, dzięki zajęciom realizowanym w formie hybrydowej. Część zajęć będzie odbywać się w formie tradycyjnej w salach wykładowych, a część w formie online na platformie MS Teams. W zajęciach uczestniczysz zgodnie z ustalonym harmonogramem zjazdów.

Ważne:

Rekrutacja na ten kierunek w roku akademickim 2023/2024 została zamknięta

Jeśli jednak jesteś zainteresowany(-a) studiami na tym kierunku, zapisz się na listę wypełniając formularz.

ZAPISZ SIĘ

Akademia trenera personalnego kompleksowo przygotowuje trenerów do pracy z indywidualnym podopiecznym. Dziś trener personalny musi posiadać bardzo wiele kompetencji przypisywanych wielu zawodom. Podstawą jest oczywiście wszechstronny, praktyczny warsztat treningowy, który trener musi potrafić realizować w różnorodnych i nieograniczających się do obiektów sportowych warunkach. Wiedza treningowa powinna być zakorzeniona w anatomii i fizjologii człowieka, poparta podstawami z korekcji wad postawy i fizjoterapii. Czas pandemii udowodnił, że dobry trener personalny jest w stanie przeprowadzić skuteczny trening nawet na trawniku osiedlowym, gdy dysponuje odpowiednią wiedzą i wyobraźnią trenerską. O skutecznym treningu nie można mówić bez planowania żywienia i suplementacji, które są w przystępny sposób przekazane w Akademii. W końcu trener personalny musi mieć w sobie coś z dobrego psychologa i coacha. Trenerzy personalni po zakończeniu kształcenia będą potrafili stworzyć swoją unikalną, indywidualną markę. Najważniejsze jest to, że nasi absolwenci nie mają opuścić murów uniwersytetu

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

z wyuczonymi schematami, lecz z wszechstronną wiedzą, która pozwoli im tworzyć spersonalizowane ścieżki do zdrowia, pięknej sylwetki, uśmiechu i... nowego życia swoich podopiecznych.

Jeśli jesteś zainteresowany studiami podyplomowymi i chcesz dowiedzieć się więcej zostaw do siebie kontakt! Wypełnij formularz, a my skontaktujemy się z Tobą.

ZOSTAW KONTAKT

Cel studiów

Celem studiów „Akademia trenera personalnego" jest komplementarne i rzetelne przygotowanie słuchaczy do pełnienia funkcji trenera osobistego, który profesjonalnie przygotowuje program treningowy, motywuje i doradza w kwestiach żywienia i suplementacji. Po ukończeniu studiów absolwenci będą mogli samodzielnie pracować z klientami i pozytywnie wpływać na ich życie.

Korzyści

- Poznasz podstawy anatomii, które stanowią bazę w programowaniu treningów zdrowotnych
- Poznasz metody treningowe ukierunkowane na zróżnicowane cele w zakresie sylwetki, treningu zdrowotnego
- Dowiesz się, jak ocenić prawidłową postawą klienta i jak pod tym kontem programować założenia treningowe
- Poznasz podstawy ćwiczeń korygujących wadliwą postawę ciała
- Dowiesz się, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia i oddychać w ich trakcie
- Poznasz zasady bilansowania planów żywieniowych
- Nabędziesz orientację w zakresie dostępnych suplementów diety i zasad ich doradzania
- Poznasz podstawy skutecznego motywowania oraz główne narzędzia coachingowe

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Dla kogo?

Akademia trenera personalnego kierowana jest do osób, które w świetle rozkwitu branży fitness pragną zostać trenerami personalnymi oraz prężnie działającymi na rynku przedsiębiorcami

To propozycja dla osób wymagających, pragnących nabyć profesjonalną i kompleksową wiedzę od praktyków działających w branży od lat

Ten kierunek to najlepsza opcja dla ludzi, którzy chcą osiągnąć sukces w branży fitness

Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku **Akademia trenera personalnego**.



Liczba miesięcy nauki: **10**



Liczba godzin: **165**



Liczba zjazdów: **10**



Liczba semestrów: **2**

Anatomia i fizjologia w pracy Trenera Personalnego (25 godz.)

Anatomia funkcjonalna

Kręgosłup

Prawidłowa postawa

Fizjologia wysiłku fizycznego

Warsztat pracy Trenera Personalnego (65 godz.)

Prawidłowe i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń i oddychanie

Wykorzystanie metod treningowych w praktyce

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Programowanie treningów ukierunkowanych na zróżnicowane cele sylwetkowe

Podstawy programowania ćwiczeń w korekcji wadliwej postawy

Trening w siłowni, na łonie natury, domu klienta

Skuteczny trening przyspieszający spalanie tkanki tłuszczowej

Fizjoterapia i podstawy terapii manualnej (15 godz.)

Podstawowy fizjoterapii w pracy Trenera Personalnego

Podstawy terapii manualnej

Psychologia i coaching w pracy trenera (15 godz.)

Aspekty psychologicznego funkcjonowania klienta a osiągane efekty

Narzędzia coachingowe w pracy

Wspieranie świadomości i motywacji klienta do zmiany

Zaburzenia odżywiania

Aspekty prawne i organizacyjne w pracy trenera personalnego: (10 godz.)

Aspekty prawne, marketingowe i wizerunkowe w pracy trenera

Żywienie i suplementacja (25 godz.)

Podstawy diety (makroskładniki) i jej bilansowania

Dieta a wysiłek

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Podstawy żywienia w popularnych problemach zdrowotnych (zaburzenia glikemii, lipidogramu)

Przegląd suplementów diety, zasady stosowania

Pierwsza pomoc przedmedyczna i najczęstsze urazy w pracy Trenera (10 godz.)

Pierwsza pomoc przedmedyczna w pracy trenera

Forma zaliczenia



Test pisemny



Egzamin praktyczny na siłowni



Egzamin praktyczny – przygotowanie planu treningowego i żywieniowego (projekt)

Wykładowcy

Katarzyna Matella

Od 20 lat związana z branżą: kulturystyka i fitness. Absolwentka pedagogiki na UMK , studiów podyplomowych na AWF w Poznaniu, kursu instruktora sportu w kulturystyce na AWF Warszawa. Zajmuje się kształceniem instruktorów w specjalności fitness – ćwiczenia – siłowe, trenerów personalnych IFBB, TKKF. Sędzina klasy międzynarodowej w kulturystyce i fitness. Autorka wielu artykułów oraz książek z zakresu żywienia i suplementacji: „Body Logistic System", „Fitness". Od wielu lat popularyzuje autorski model żywienia zgodny z dobowym zegarem biologicznym. Od 2006 prowadzi własną działalność gospodarczą. Pracuje jako wykładowca na kursach trenerskich oraz z zakresu żywienia i suplementacji, trenerka personalna także w zakresie przygotowania do zawodów w sportach sylwetkowych. Od 15 lat współpracuje z wiodącą polską firmą odżywkową Trec Nutrition (działania marketingowe, przygotowywanie merytorycznych opisów produktów).

Od 2020 roku współpracuje z WSB. Prowadzi zajęcia na kierunku turystyka i rekreacja (przedmiot trening zdrowotny, kształcenie trenerów personalnych, przedmioty z zakresu żywienia i suplementacji).

Aneta Niewiadomska

Dyplomowany coach ICF ACC od 2015 roku praktykuje coaching on the job, executive coaching, crisis coaching, life

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

coaching, a także sesje indywidualne. Jest akredytowanym Trenerem Biznesu Brian Tracy International, Trenerem Biznesu ITFF, oraz certyfikowanym Moderatorem Design Thinking. Uczestniczy w projektowaniu modeli biznesowych, budowaniu wizerunku korporacji oraz wspomaganiu rozwoju marki osobistej. Specjalistka wystąpień publicznych, mówczyni motywacyjna, która wciąż doskonali swój warsztat poprzez pracę z grupami tematycznymi, takimi jak: seniorzy, kobiety w sytuacji zmian życiowo-zawodowych, osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym.
Jej edukacyjna ścieżka związana jest z psychologią, teologią i pedagogiką.
Twórczyni metody Poezji Terapeutycznej, pomysłodawczyni start-upów, właścicielka firmy szkoleniowej Holistic Progressus, szczególną uwagę poświęca na eliminowanie stereotypów w różnych obszarach życia.
Motto, które towarzyszy jej w ziemskiej wędrówce brzmi „ Ucz mądrego, a stanie się mądrzejszy, oświeć mądrego, a zwiększy swą wiedzę”.

dr Radosław Kożuszek

Specjalista ds. żywienia i suplementacji. Obszar jego zainteresowań obejmuje: suplementację, żywienie człowieka, kuchnie świata, żywienie niestandardowe, żywienie dietetyczne, w tym żywienie redukcyjne.

Specjalista ds. komunikacji i komunikacji międzykulturowej, komunikacji wizerunkowej, fotografii reklamowej i wizerunkowej.

Prowadzone przedmioty: fotografia wizerunkowa, fotografia cyfrowa, fotografia reklamowa, prasa propagandowa, historia polskiej prasy, budowa wizerunku w sieci, Managment PR, prezentacje biznesowe, foto i video w biznesie, rozwój kariery kierowniczej, rozwój wiedzy i kompetencji pracowników

Partnerzy kierunku

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między torun a studentem zawierana jest w formie pisemnej.