

Zawód: **Trener Personalny**



Typ osobowości zawodowej

Spółeczny - zalicza się do tej grupy ludzi, którzy lubią pracować w grupie, doradzać, wyjaśniać, opiekować się innymi oraz nauczać ich. Są to przede wszystkim osoby empatyczne, wyrozumiałe i cierpliwe, lubiące pomagać innym. Są uważane za osoby uprzejme i życzliwe.

Czym zajmuje się trener personalny?

Trener personalny (trener osobisty) jest osobą, która pomaga ludziom w osiągnięciu pożądanego kondycji fizycznej i sylwetki. W tym celu indywidualnie dopasowuje program ćwiczeń oraz dobiera odpowiednią dietę dla swojego klienta uwzględniając jego warunki fizyczne, stan zdrowia oraz charakter. Aby dobrze wykonywać swoją pracę trener musi posiadać rozległą wiedzę praktyczną i teoretyczną na temat zdrowia i budowy ludzkiego ciała.

Jak pracuje trener?

To zależy tylko od niego. Zazwyczaj jednak treningi przeprowadza się z samego rana, popołudniami i w weekendy, czyli wtedy, gdy klienci kończą pracę i mają czas na wysiłek fizyczny.



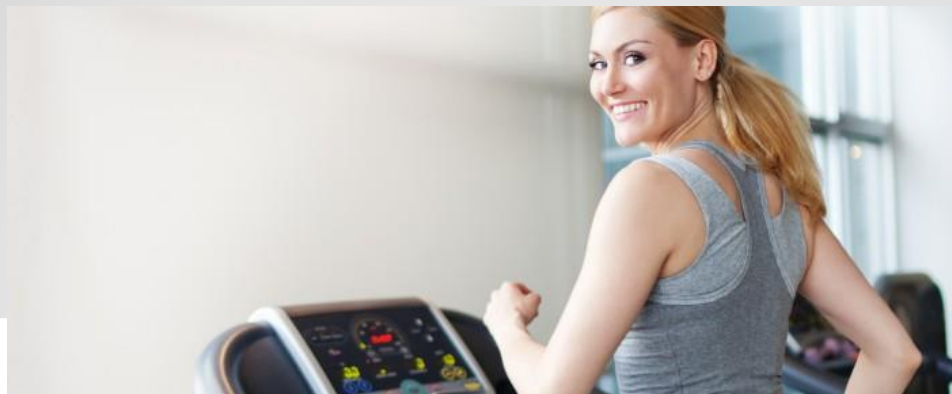
Jakie cechy trzeba mieć, żeby zostać trenerem?

Oto najważniejsze:

- należy przejść odpowiedni kurs
- posiadać wykształcenie minimum średnie lub skończyć studia na AWF
- dobry stan zdrowia to podstawa
- bez bardzo dobrej kondycji fizycznej też się nie obejdzie
- siła i odporność na stres to również wymagane cechy

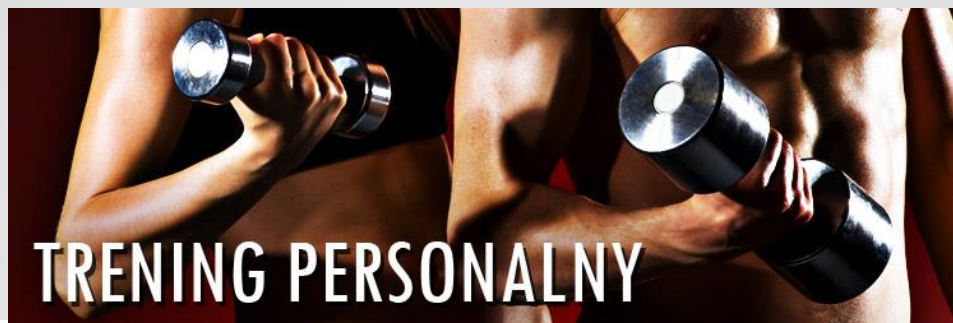
JAK ZOSTAĆ TRENEREM PERSONALNYM?

Najważniejsze to przejść specjalistyczny kurs podczas którego przechodzi się szkolenie z zakresu anatomii, fizjologii, organizacji treningu, techniki ćwiczeń, dostosowywania programu do potrzeb klientów, psychologii dietytyki i suplementacji, fizjoterapii, technik relaksacyjnych, przedsiębiorczości, podstaw prawnych oraz zasad BHP.



ILE ZARABIA TRENER PERSONALNY?

Tak naprawdę bardzo trudno to określić, bo wszystko zależy od sytuacji i liczby godzin. Początkujący trener w Warszawie zarabia ok. 1500-2000 zł. Jednak z biegiem lat, wzrostem doświadczenia i zdobywaniu stałych klientów, stawki za godzinę zdecydowanie wzrastają. Najpopularniejsi trenerzy mogą wyciągać nawet do 30 tys. zł miesięcznie.



TRENING PERSONALNY

Bibliografia

- www.zawodowe.com
- <http://kariera.forbes.pl>

Koniec

Wykonała:
Magda Płatek