Tystysgrif Lefel 3mewn Hyfforddiant Personol (Rhan-Amser)

Mae'r Dystysgrif IQ Lefel 3 Gweithredol mewn Hyfforddiant Personol yn ddelfrydol os ydych chi am ddilyn gyrfa yn y sector iechyd a ffitrwydd a chael gwaith fel hyfforddwr personol. Bydd yn darparu cyfuniad o wybodaeth a sgiliau i chi ragnodi, cynllunio a darparu rhaglenni ymarfer corff diogel ac effeithiol a sesiynau hyfforddi personol i ystod o gleientiaid.

Trwy gyflawni'r cymhwyster hwn fe'ch cydnabyddir fel hyfforddwr personol cymwys. Byddwch hefyd yn gallu cael mynediad i'r Gofrestr Gweithwyr Proffesiynol Ymarfer Corff ar Lefel 3.

Nod y cymhwyster yw adeiladu ar eich gwybodaeth a'ch sgiliau presennol mewn hyfforddiant campfa a datblygu'r sgiliau hyn ymhellach i ddilyn gyrfa mewn hyfforddiant personol.

Gofynion Mynediad

Mae'n rhaid eich bod yn 16 oed neu'n hyn a bod gennych gymhwyster Lefel 2 mewn Hyfforddiant Ffitrwydd (Campfa). Mae elfen o gyfathrebu (trafod, cyflwyno, darllen ac ysgrifennu) ynghlwm wrth y cwrs a dylai fod gennych sgiliau sylfaenol mewn cyfathrebu ar Lefel 2.

Mae'r cymhwyster yn gofyn am ymdrech gorfforol ac mae eich cyfranogiad yn hanfodol, felly mae'n bwysig eich bod yn ffit yn gorfforol.

Rhagolygon Gyrfa

Mae'r cymhwyster wedi ei ddylunio ar gyfer Hyfforddwyr Campfa sydd am weithio a/neu ddod o hyd i gyflogaeth yn y sector iechyd a ffitrwydd fel hyfforddwr personol ac Unigolion sydd eisoes yn gweithio yn y sector iechyd a ffitrwydd y maent am wella'u cyfleoedd wrth symud ymlaen yn eu gyrfaoedd

Asesiad

Bydd y cymhwyster yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau i chi:

O anatomeg a ffisioleg, cinesioleg swyddogaethol a chysyniadau / cydrannau ffitrwydd
Casglu a dadansoddi gwybodaeth cleientiaid yn llwyddiannus gan ddefnyddio'r technegau a dderbynnir fwyaf
Asesu statws iechyd a ffitrwydd cyfredol cleient
Cynllunio a chynnal sesiynau gweithgaredd corfforol, o fewn amrywiaeth o amgylcheddau gan ddefnyddio adnoddau lluosog
Perfformio ymgynghoriad cleient effeithiol a darparu strategaethau ar gyfer newid ymddygiad yn llwyddiannus
Cyfathrebu'n effeithiol a meithrin perthnasoedd llwyddiannus â'ch cleientiaid a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd eraill
Paratoi ar gyfer cyflogaeth yn y sector iechyd a ffitrwydd
Rheoli, gwerthuso a gwella eich perfformiad eich hun
Cynnig cyngor maethol ar gyfer gweithgaredd corfforol yn seiliedig ar anghenion cleient

DULL ASTUDIO
PT

LLEOLIAD
Academi Chwaraeon Llandarcy - 01639 648720

HYD Y CWRS
28W

FFIOEDD
20/21 fees: £1,049