

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

ISTRUTTORE ALLENAMENTO POSTURALE

Percorso online certificato
di alta formazione



ALLENAMENTO POSTURALE



La ginnastica posturale è una disciplina caratterizzata da un insieme di esercizi atti a riequilibrare la muscolatura, a migliorare la postura e ad aumentare le capacità di controllo del corpo. Tutti questi esercizi hanno lo scopo di rieducare il corpo a eseguire quotidianamente movimenti corretti e ad assumere una postura diretta. Sono pertanto importantissimi sia per prevenire che per curare problemi a carico dell'apparato muscolo scheletrico.

I campi di applicazione della ginnastica posturale sono molteplici:

- per prevenire o curare i più comuni disturbi a carico dell'apparato muscolo scheletrico come lombalgie, scoliosi, artrosi, sciatalgie, cervicale e mal di schiena
- per alleviare problemi circolatori come: varici, stasi venose, ipotensione ed ipertensione
- per alleviare problemi organici come: insonnia, deficit dell'immunitario, problemi a carico del tratto gastrointestinale
- per controllare problematiche legate alla psiche, come: depressione, difficoltà di concentrazione e di memoria, stress, ansia e attacchi di panico
- per imparare a respirare in modo corretto, in quanto molti vizi di postura possono essere attenuati grazie ad una rieducazione respiratoria

La ginnastica posturale permette di avere una maggiore consapevolezza e controllo del proprio corpo, dei propri muscoli e della propria postura.

GLI OBIETTIVI

Il corso si propone di formare Istruttori di Ginnastica Posturale Certificati, ovvero professionisti in grado di comprendere le problematiche del cliente per poi accompagnarlo in un processo di benessere psicofisico. Questo corso professionalizzante è rivolto non solo a tutti coloro che vogliono diventare Istruttori di Ginnastica Posturale, ma anche a tutte quelle persone che vogliono acquisire tutte le competenze di questa disciplina al fine di migliorare il proprio benessere. Nel percorso verranno trattati diversi argomenti, tra cui la fisiologia, l'alimentazione, il primo soccorso, ci saranno dei focus sulla metodologia di allenamento, sulla colonna vertebrale e sulla postura. Al termine del corso, grazie ai video pratici dove vengono spiegati dettagliatamente tutti gli esercizi, l'istruttore sarà in grado di creare lezioni precise e dettagliate da proporre ai suoi clienti, volte ad ottenere i migliori risultati. Sarà in grado di comprendere le problematiche che affliggono il proprio cliente al fine di proporgli le migliori soluzioni per ritrovare il benessere psicofisico. Ai nuovi Istruttori di Ginnastica Posturale verranno inoltre trasferite le competenze necessarie per avviare una nuova attività e per trovare i primi clienti.

LE CARATTERISTICHE

- Il corso dura 250 ore di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da tutto il materiale didattico in digitale da scaricare.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da Holistica CEPRAO, Associazione di Categoria Professionale, che ne garantisce la qualità e la validità su tutto il territorio nazionale. Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie al riconoscimento dato da un ente internazionale che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.
- Il compito dell'Associazione di Categoria è quello di garantire alti standard qualitativi e di qualificazione professionale all'utenza. Per questo motivo abbiamo deciso di far riconoscere i nostri corsi: non solo per garantire ai nostri studenti una formazione seria e professionalizzante, ma per dar modo a loro di presentarsi ai propri clienti con le migliori competenze riconosciute.

GLI ARGOMENTI

- Che cosa è la Ginnastica Posturale
- Lezione introduttiva allo studio della ginnastica posturale, i principi pratici e teorici della disciplina;
- Studio pratico dettagliato di tutte le posizioni della disciplina
- 50 video lezioni illustrate nel dettaglio dal nostro insegnante dei principali esercizi della ginnastica posturale;
- Nozioni di Fisiologia: anatomia e fisiologia del corpo umano;
- Nozioni di Fisiologia del Dolore: nozioni di base sul dolore e sulla nocicezione;
- Nozioni di Alimentazione Sportiva: nozioni di metabolismo e studio dei principali elementi nutritivi per l'organismo con particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo;
- Postura e Consapevolezza Posturale: gli atteggiamenti posturali corretti e scorretti e come prendere coscienza della propria postura;
- La Colonna Vertebrale: uno studio approfondito sulla colonna vertebrale è la base di questo programma;
- Nozioni di Primo Soccorso: una importante sezione dedicata a quello che devi sapere in caso di piccoli infortuni in palestra e soprattutto come prevenirli;
- Strutturare una Lezione: studieremo come si compone una lezione, la sicurezza, gli accessori e la location adatta;
- Inizio dell'attività: burocrazia e aspetti fiscali della professione;
- Marketing per Operatori Olistici: consigli pratici per trovare clienti;
- Normativa e aspetti legali: gli obblighi di legge per esercitare la professione.

IL TEST ONLINE

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

1 - ELABORATO SCRITTO

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, descrivendo nel dettaglio un allenamento tipo, con particolare attenzione agli esercizi, i tempi ed il livello dei partecipanti.

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

- Grazie ai riconoscimenti ottenuti e in ottemperanza alla Legge n.4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione di Istruttore di Ginnastica Posturale.
- Il nostro percorso formativo è riconosciuto da un attestato. Il documento viene rilasciato da un ente esterno alla scuola ed al corpo docenti che ha contribuito alla tua formazione. Questo ne garantisce AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.