

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 complessive di studio e si svolge completamente online. È composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI EN ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- 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 FENOOOP (FEderazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale nazionale. FENOOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

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 di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- 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 psico-fisico 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.