

Πιστοποιημένος Personal Trainer





WELCOME

Το **freestudies.gr** υποστηρίζεται από τον μεγαλύτερο Ελληνικό φορέα πιστοποίησης προσόντων **Vellum Global Educational Services** (www.vellum.org.gr) και σας δίνεται η δυνατότητα, προαιρετικά ή υποχρεωτικά (ανάλογως του προγράμματος), να συμμετάσχετε σε εξετάσεις πιστοποίησης για την απόκτηση ενός διεθνώς αναγνωρισμένου **Certificate** ή **Diploma**, με το **online** εξεταστικό σύστημα **examiny**.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	4
ΕΝΟΤΗΤΕΣ	6
ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ	7
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	8
ΕCNET ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ	9
ΕΘΝΙΚΕΣ & ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ	10
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ	11

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το πρόγραμμα **Personal Trainer** απευθύνεται σε άτομα που επιθυμούν να αποκτήσουν εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες στον τομέα της ατομικής προπόνησης. Ειδικότερα, περιλαμβάνει όλες τις γνώσεις που χρειάζεται ένας προπονητής ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις κάθε ενδιαφερόμενου, ο οποίος επιθυμεί να γυμναστεί.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το πρόγραμμα αποσκοπεί στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των επιμορφούμενων, οι οποίοι εργάζονται στον τομέα της προπονητικής ή ενδιαφέρονται να δραστηριοποιηθούν στον τομέα αυτό.

Ειδικότερα, το πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνει όλες τις γνώσεις που χρειάζεται ένας προπονητής φυσικής κατάστασης ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις κάθε ενδιαφερόμενου, ο οποίος επιθυμεί να γυμναστεί.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, θα λάβετε γνώσεις γύρω από το πώς να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ενδιαφερόμενου.

ΣΚΟΠΟΣ

Το πρόγραμμα Πιστοποιημένος Personal Trainer αποσκοπεί στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των επιμορφούμενων, οι οποίοι εργάζονται στον τομέα της προπονητικής ή ενδιαφέρονται να δραστηριοποιηθούν στον τομέα αυτό.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:

1. Σε απασχολούμενους στον τομέα του αθλητισμού (προπονητές, γυμναστές, personal trainers)
2. Σε επαγγελματίες υγείας (φυσικοθεραπευτές, διαιτολόγους, διατροφολόγους)
3. Σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να επιμορφωθεί στις βασικές αρχές της άσκησης και της προπονητικής και να εργαστεί στον τομέα αυτό.

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Ανατομία
2. Αξιολόγηση πελατών
3. Προπόνηση αντίστασης
4. Βίντεο με ασκήσεις στο γυμναστήριο
5. Αερόβια άσκηση κι ενδυνάμωση
6. Ευκαμψία – Ευλυγισία
7. Προθέρμανση – Αποθεραπεία
8. Εισαγωγή στη διατροφή
9. Είδη Personal Training

ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ



Η παρακολούθηση του προγράμματος υλοποιείται με τη μέθοδο της ασύγχρονης τηλεεκπαίδευσης.

Η πρόσβαση στην πλατφόρμα τηλεεκπαίδευσης έχει τρίμηνη διάρκεια και οι συμμετέχοντες υποστηρίζονται εξ ολοκλήρου online.

Μετά την ολοκλήρωση του τμήματος ακολουθεί η υποχρεωτική συμμετοχή στις τελικές εξετάσεις για την λήψη πιστοποιητικού **«Πιστοποιημένος Personal Trainer»** μέσω της εξεταστικής μεθόδου *examinny*, που υποστηρίζεται από τον φορέα πιστοποίησης **Vellum Global Educational Services**.



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ: ΜΕΣΩ ΤΗΛΕΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 3 ΜΗΝΕΣ



ΒΙΝΤΕΟ



ΗΧΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



ΤΥΠΟΣ ΤΗΛΕΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ: ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ



ΦΟΡΕΑΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ: ΕΛΚΕΔΙΜ ΚΔΒΜ, ΚΩΔ ΕΟΠΠΕΠ: 2000142



ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ



ΑΠΟΔΟΣΗ ΜΟΝΑΔΩΝ ECVET



ΦΟΡΕΑΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ: VELLUM GLOBAL EDUCATIONAL SERVICES

ECVET

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Τα Ελληνικά Κέντρα Διά Βίου Μάθησης ΕΛ.ΚΕ.ΔΙ.Μ. εφαρμόζουν το Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς Πιστωτικών Μονάδων στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET). Σε όλα μας τα προγράμματα, απονέμονται βαθμοί ECVET, ενώ οι απόφοιτοι, μαζί με το πιστοποιητικό, λαμβάνουν και το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass.

Το ECVET (European Credit System for Vocational Education and Training) είναι το Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς Πιστωτικών Μονάδων στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση. Εισήχθη το 2009 με την Ευρωπαϊκή οδηγία 2009/C 155/2. Το ECVET αποτελεί ένα τεχνικό πλαίσιο για τη μεταφορά, την αναγνώριση και τη συσσώρευση των μαθησιακών αποτελεσμάτων ενός προσώπου με σκοπό την απόκτηση επαγγελματικού προσόντος.

Η εφαρμογή του ECVET στα προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και εξειδίκευσης περιλαμβάνει:

- Την περιγραφή των τίτλων σπουδών σε ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων με την απόδοση βαθμών ECVET.
- Δομικό συστατικό του ECVET είναι η περιγραφή των προγραμμάτων σε ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, όπου κάθε ενότητα περιλαμβάνει συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα πρέπει να κατακτήσει ο εκπαιδευόμενος. Η κατάκτηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων κάθε ενότητας αξιολογείται μέσω κατάλληλων ασκήσεων αξιολόγησης.
- Τη διαδικασία μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων.

Το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass είναι ένα έγγραφο που συνοδεύει το πιστοποιητικό επιμόρφωσης που απονέμεται με την ολοκλήρωση του προγράμματος και το οποίο περιγράφει αναλυτικά το πρόγραμμα επιμόρφωσης (μαθήματα, διάρκεια, βαθμοί ECVET, προϋποθέσεις εισαγωγής, διαδικασία αξιολόγησης). Ακόμα, συμβάλλει στην αξία του χορηγούμενου πιστοποιητικού και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους αποφοίτους για την εύρεση εργασίας ή τη συνέχιση των σπουδών τους.

Τέλος, το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass συνοδεύεται από τη Βεβαίωση Παρακολούθησης Μαθημάτων ΕΛΚΕΔΙΜ (αναγνωρισμένη και μοριοδοτούμενη) και από το διεθνώς αναγνωρισμένο πιστοποιητικό της Vellum Global Educational Services.

ΕΘΝΙΚΕΣ & ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Ποιότητα και Πιστοποίηση της Vellum Global Educational Services

Η **Vellum Global Educational Services** δεσμεύεται στη διαρκή βελτίωση και ποιότητα των υπηρεσιών της, όπως αποδεικνύεται από τις πολυάριθμες πιστοποιήσεις που έχει λάβει. Το πρόγραμμα διαχείρισης της εταιρείας επιθεωρήθηκε από την **InovaCert GCB Ltd.** και διαπιστώθηκε ότι συμμορφώνεται πλήρως με το διεθνώς αναγνωρισμένο πρότυπο Συστήματος Διαχείρισης Ποιότητας **ISO 9001:2015 (Αρ. Πιστοποιητικού: 030350000540009)**.

Επιπρόσθετα, η **Vellum Global Educational Services** έχει εξασφαλίσει τα παρακάτω πιστοποιητικά:

- **ΕΛΟΤ EN ISO/IEC 17024:** Αφορά τις γενικές απαιτήσεις για φορείς πιστοποίησης προσώπων, διασφαλίζοντας την ικανότητα και αμεροληψία τους.
- **ISO/IEC 27001:2013:** Ένα διεθνώς αναγνωρισμένο πρότυπο που καθορίζει τις απαιτήσεις για τη διαχείριση ασφάλειας πληροφοριών, εξασφαλίζοντας την προστασία των δεδομένων.
- **ISO/IEC 27701:2019:** Επεκτείνει το **ISO/IEC 27001** και θέτει τις απαιτήσεις για τη διαχείριση προστασίας της ιδιωτικότητας, ενισχύοντας την προστασία των προσωπικών δεδομένων.
- **ISO 37001:2016:** Αφορά τα συστήματα διαχείρισης κατά της δωροδοκίας, βοηθώντας τους οργανισμούς να προλαμβάνουν, να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν τη δωροδοκία.

Η συμμόρφωση με αυτά τα πρότυπα αναδεικνύει την αφοσίωση της **Vellum Global Educational Services** στην υψηλή ποιότητα, την ασφάλεια πληροφοριών και την ηθική ακεραιότητα. Με τακτικούς ελέγχους από ανεξάρτητους φορείς πιστοποίησης, η εταιρεία διασφαλίζει τη συνεχή βελτίωση των υπηρεσιών της και την απόλυτη ικανοποίηση των πελατών της.

Το σύστημα διαχείρισης ποιότητας του φορέα κατάρτισης **Ελληνικά Κέντρα Διά Βίου Μάθησης (ΕΛΚΕΔΙΜ - ΚΔΒΜ2)** αξιολογήθηκε και πιστοποιήθηκε από τον φορέα **RigCert** με το **ISO 9001:2015 (Κωδ. Πιστοποίησης 1710GR82Q)**. Ο φορέας κατάρτισης **Ελληνικά Κέντρα Διά Βίου Μάθησης (ΕΛΚΕΔΙΜ - ΚΔΒΜ2)** έχει επίσης αξιολογηθεί και πιστοποιηθεί ότι τηρεί τα διεθνή πρότυπα:

- **ISO/IEC 27001:2013**, το οποίο αφορά τη διαχείριση και ασφάλεια πληροφοριών.
- **ISO/IEC 27701:2019**, το οποίο αφορά τη διαχείριση προσωπικών δεδομένων και την προστασία της ιδιωτικότητας.
- **ΕΛΟΤ ISO 29993:2018**, το οποίο αφορά την ποιότητα των υπηρεσιών εκπαίδευσης και κατάρτισης.
- **ΕΛΟΤ ISO 21001:2021**, το οποίο αφορά τα συστήματα διαχείρισης για οργανισμούς εκπαίδευσης και κατάρτισης.

Επιπλέον, τα **Ελληνικά Κέντρα Διά Βίου Μάθησης (ΕΛΚΕΔΙΜ - ΚΔΒΜ2)** έχουν πιστοποιηθεί, έπειτα από σχετική απόφαση, από τον **Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ)** (Κωδ: 2000453). Ο ΕΟΠΠΕΠ είναι ο ενοποιημένος φορέας που προέκυψε από τη συγχώνευση τριών φορέων οι οποίοι εξυπηρετούσαν το δίκτυο **Διά Βίου Μάθησης: το Εθνικό Κέντρο Πιστοποίησης Δομών Διά Βίου Μάθησης (Ε.ΚΕ.ΠΙΣ.), τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων (Ε.Ο.Π.Π.) και το Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.).**

Στόχος του **ΕΟΠΠΕΠ** είναι η εξασφάλιση της ποιότητας και της αμεροληψίας στο ενιαίο πλαίσιο ποιότητας για τη Διά Βίου Μάθηση.

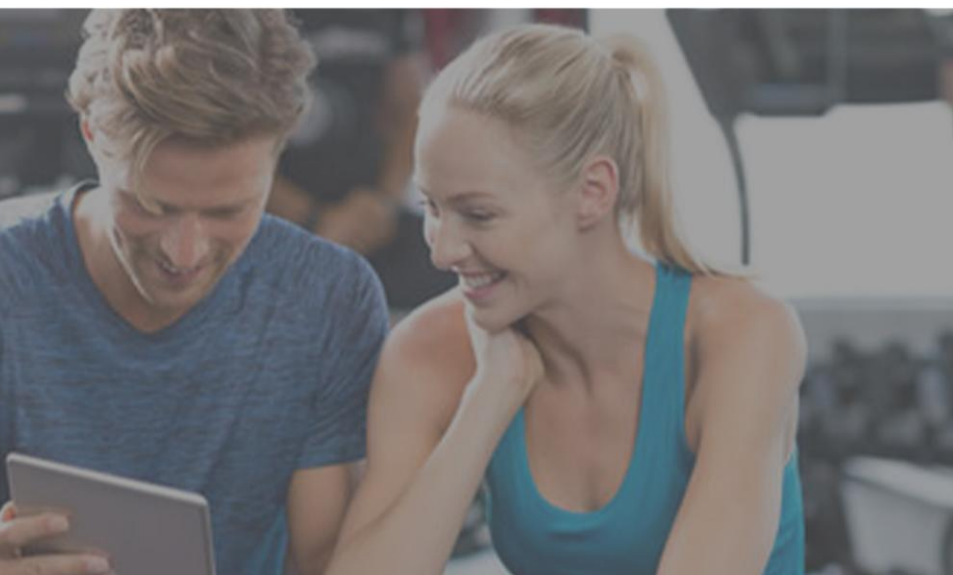
**Ανθή Σπανού**

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ

Η Σπανού Ανθή σπούδασε στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

Είναι εξειδικευμένη στον τομέα της προπονητικής. Εδώ και αρκετά χρόνια αναλαμβάνει τμήματα αρχαρίων και προχωρημένων ενηλίκων, καθώς και παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Παράλληλα με αυτό δραστηριοποιείται ως ελεύθερη επαγγελματίας στον τομέα της προπονητικής.



✉ info@vellum.org.gr
🌐 www.vellum.org.gr



freestudies.gr

ONLINE | CERTIFICATE | COURSES

✉ info@freestudies.gr
🌐 www.freestudies.gr

Γραφεία Αλεξάνδρειας: Παύλου Μελά 12, Τ.Κ.: 59300, Τηλ.: 2310 501 895, fax: 7007003864
Γραφεία Θεσσαλονίκης: Αγίου Μηνά 7, Τ.Κ.: 54625, Τηλ: 2310 531 323
Γραφεία Αθηνών: Πολυτεχνείου 12, Αθήνα, Τ.Κ.: 10433. Τηλ.: 210 710 1894

