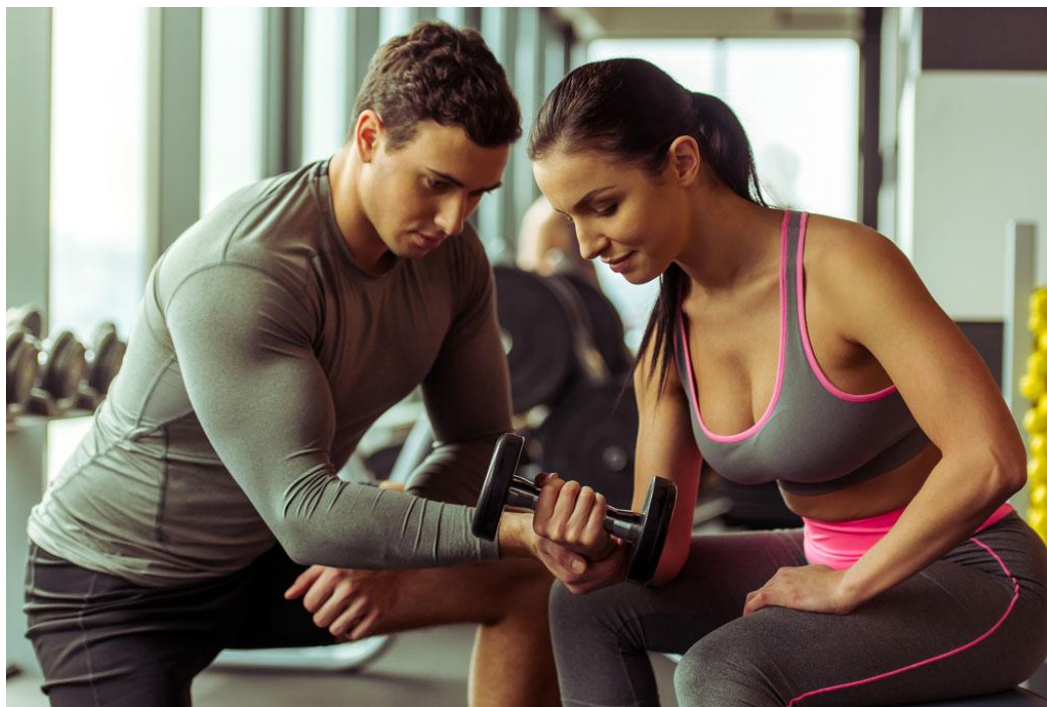


# 健身健美职业生涯规划



## 到底要不要做健身教练

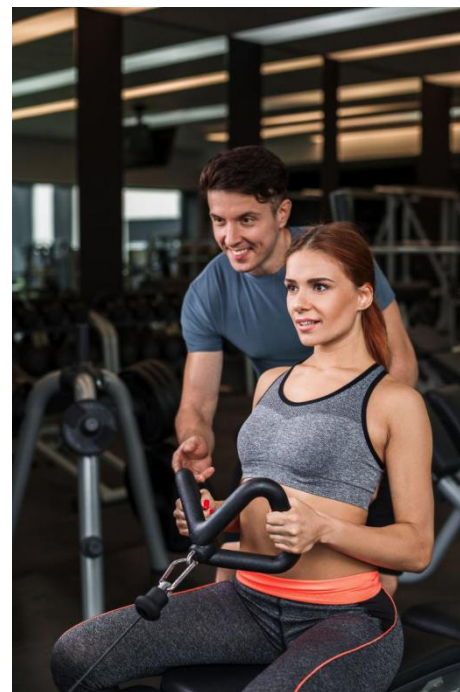
**健身教练收入到底怎么样？**

**健身教练发展怎么样？**

**健身行业整体未来前景如何？**

**我身材一般可以学吗？**

**健身健美专项学什么？**



# 是什么阻碍着你的职业或专业发展选择

**目录:**

**了解自己，选择职业（专业）方向**

**影响职业（专业）发展的5个因素**

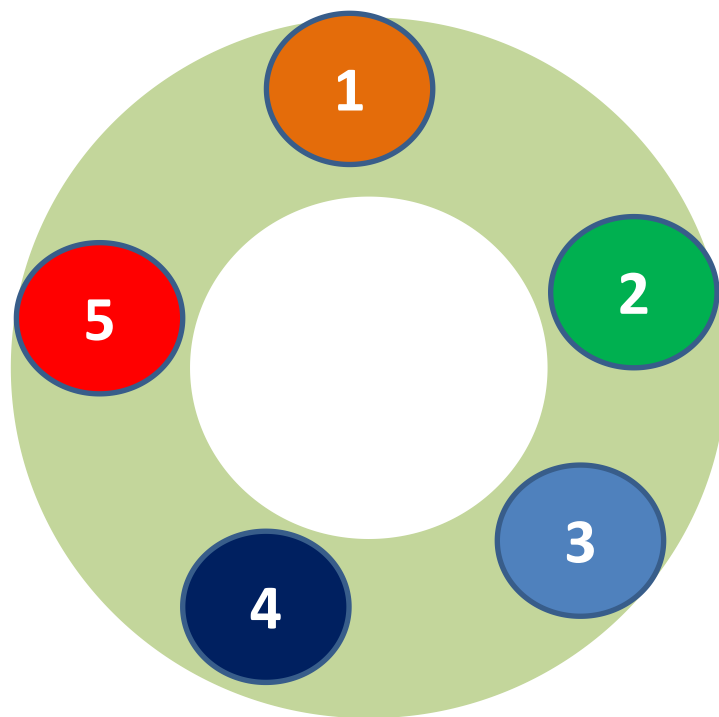
**职业生涯规划五个专业素语**

**个人专业规划考虑因素**



## 影响职业（专业）发展的5个因素

1. 特质
2. 性格
3. 价值观
4. 态度
5. 能力



## PART1 特质

特质：是先天的一种本质，分为以下四种类型，

胆汁质

多血质

黏液质

抑郁质



## PART2 性格

性格，一个人在态度和行为上较为稳定的行为特征



## PART3 价值观

价值观，是判断事物对与错的标准，影响我们的职业、择偶、为人处世等等。





## PART4 态度

态度，对我们职业方向的发展、选择、晋升、择业，包括择偶，是起着非常关键性作用的基础逻辑。

影响一个人态度的成因：

需要

知识

团队

个人性格

行为

创伤





## PART5 能力

能力，只要通过我们学习和不断努力，就可以提升、进步。

能力的组成：

智力  
性向  
成就

兴趣是能力的催化剂



## 职业生涯5个专业术语

1. 职业生涯
2. 职业生涯路径
3. 职业生涯目标
4. 职业生涯规划
5. 职业生涯发展



## 个人人生规划考虑

清楚自己的教育情况

清楚自己的家庭情况

清楚自己在哪里生活



## 个人专业规划考虑因素

1. 就业
2. 收入
3. 社会地位
4. 行业前景

专业能力是基础



## 健身健美专项学什么？

1. 抗阻训练
2. 功能性训练
3. 私教小团体
4. 团操（单车）
5. 放松与伸展
6. 基础体测预评估



**三大基础学科：运动解剖、运动生理、运动营养**

## 学习要求

1.考勤：（平时成绩100分）

上课迟到，扣5分

早退、旷课15分

2.课前准备

笔记本、教材

3.作业：

不提交作业，扣10分

提交作业，加5-10分根据作业完成情况

