PILATES MATWORK 2

Formation e-learning

ZENBOX

PILATES & MORE

Pilates sur Tapis-Module 2

Matwork niveau intermédiaire-avancé

Descriptif

Pour les participants qui connaissent déjà les exercices de base et débutants, cet atelier interactif, enseigne les exercices de niveau intermédiaire et avancé en termes de force et maitrise.

On passe en revue les compétences plus complexes et coordonnées au niveau intermédiaire, en mettant l'accent sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement.

On découvre comment ajouter de la variété et augmenter le rythme et l'intensité d'une séance d'entraînement pour améliorer l'endurance musculaire et la stabilité de base, sans sacrifier le contrôle et la qualité.

Les 37 exercices intermédiaire-avancé de la méthode Pilates Matwork classique sur tapis sont analysés et pratiqués selon les critères avant-gardistes et fonctionnels.

Pas mal d'atelier seront proposés pour apprendre comment se connecter plus efficacement aux participants, comment comprendre leurs besoins physiques et émotionnels du moment et les satisfaire au mieux, comment aller plus loin dans le coaching selon les différents styles d'apprentissages et comment mettre du contraste émotionnel dans ses cours.

Pour qui?

- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraineurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur tapis pour un groupe de Niveau intermédiaire-avancé en petit groupe ou en personal coaching.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

ZENBOX
PILATES & MORE

Copyright - Zenbox Pilates & More

KIT DE FORMATION

PILATES MATWORK 2

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H

ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX

CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE

4 VISIOS LIVE
FORMATION CONTINUE

14 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES

2 VIDÉOS
MASTERCLASS

76 VIDÉOS
DES EXERCICES

3 BOOK
GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK

FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION

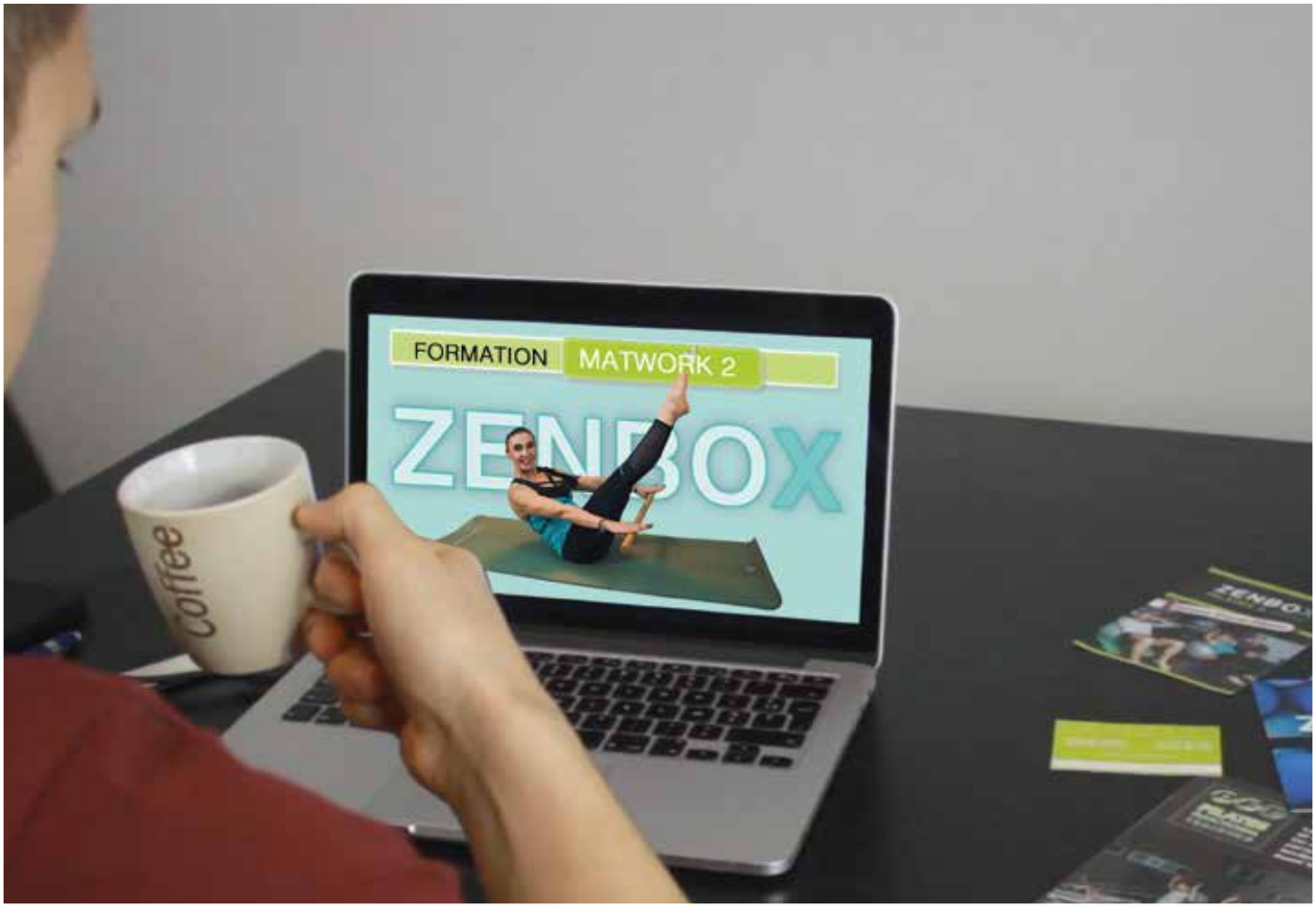
8 VIDÉOS
BONUS 1
AUTO-MASSAGE

8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING

14 VIDÉOS
BONUS 3
PILATES FONCTIONNEL
DEBOUT

T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS

35h
DUREE FORMATION



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS INTERMEDIAIRE-AVANCE

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Intérmediaires-avancés
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Essentiel et Intermédiaire-avancé et comment adapter la programmation

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

Copyright - Zenbox Pilates & More

ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite
- Apprendre les "Options d'intensité niveau intermédiaire" et comprendre les échelles de Progressions des exercices sur les Chartes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

Pratiquez un maximum d'Atelier de Coaching et Connexion avancé pour devenir des Coach d'excellence et faire vire une expérience unique au pratiquant ...

- Atelier 1: Écoute active (apprendre à écouter et comprendre les vrais besoins du pratiquant)
- Atelier 2: Le miroir de l'âme (apprendre à regarder)
- Atelier 3: Pratique du CRC (Comment optimiser le corrections)
- Atelier 4: Découvrez comment répondre aux besoins des participants ayant des styles d'apprentissages différents
- Atelier 5: Savoir exprimer de l'émotion avec sa voix (regardez la vidéo et pratiquez)
- Atelier 6: Choisir sa playlist (regardez la vidéo et préparez votre compilation musicale)

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

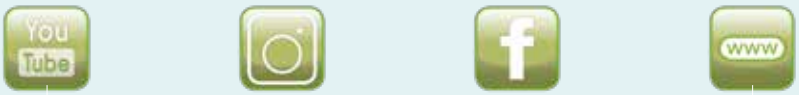
OBJECTIFS

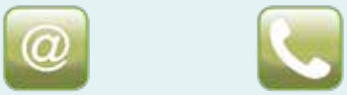
- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la

volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre





zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309