TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

YMCA Diploma mewn Hyfforddiant Personol (Ymarferydd) Lefel 3

Yn gryno

Mae'r cymhwyster hwn yn addas ar gyfer dysgwyr sydd â chymhwyster Lefel 2 mewn Hyfforddiant Campfa neu gyfwerth sy'n dymuno symud ymlaen i yrfa fel Hyfforddwr Personol proffesiynol ar sail gyflogedig neu hunangyflogedig.

Mae'r cymhwyster hwn wedi'i gymeradwyo gan y Sefydliad Siartredig ar gyfer rheoli chwaraeon a gweithgaredd corfforol (CIMSPA).

Mae'r cwrs hwn ar gyfer...

... Unrhyw un sydd â chymhwyster Hyfforddwr Campfa Lefel 2 dilys

... Y rhai sydd eisiau'r wybodaeth i ddilyn gyrfa lwyddiannus yn y diwydiant iechyd a ffitrwydd

Cynnwys y cwrs

TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Mae'r cwrs hwn yn mynd i'r afael ag ystod o wybodaeth a sgiliau ychwanegol i'ch helpu i symud ymlaen fel hyfforddwr personol cyflogedig neu hunangyflogedig gydag arbenigedd mewn cyflyru chwaraeon a ffitrwydd awyr agored. Mae'r cynnwys yn adlewyrchu'r gallu sydd ei angen i ddod yn hyfforddwr personol diogel ac effeithiol.

Nod y cymhwyster yw cydnabod y sgiliau, gwybodaeth a gallu mae unigolyn eu hangen i weithio fel hyfforddwr personol heb oruchwyliaeth. Mae hyn yn cynnwys gallu cynnig hyfforddiant un-i-un, asesiad sylfaenol, cyngor maethol a rhaglennu blaengar sy'n neilltuol i anghenion unigol y cleient.

Bydd y cwrs hwn yn cynnwys:

Anatomeg a ffisioleg gynhwysol
Hyrwyddo llesiant drwy gymhelliant a rhyngweithio cleientiaid
Dylunio rhaglen ymarfer corff pwrpasol
Cyfarwyddo rhaglen ymarfer corff wedi'i theilwra a thechnegau cyfathrebu
Maeth i gefnogi gweithgaredd corfforol
Craffter busnes ar gyfer ymarfer hyfforddiant personol

Cynhelir asesiadau drwy amrywiaeth o ddulliau, gan gynnwys:

Papur theori aml ddewis, llyfryn gwaith asesu, portffolio arddangosfa hyfforddiant personol (5 elfen) a chwblhau log dysgwr.

Yn ychwanegol i hyn, byddwch hefyd yn cyflawni:

Dyfarniad Lefel 2 mewn Cyfarwyddo Ymarfer Corff Grwp: Cerdded Ffitrwydd
Dyfarniad YMCA Lefel 2 mewn Arwain Hyfforddiant Kettlebell

Gofynion Mynediad

Mae angen ichi fod â chymhwyster hyfforddwr ffitrwydd Lefel 2 cymwys er mwyn ymgymryd â'r cwrs hwn.

Gwybodaeth Ychwanegol

Wedi i chi gwblhau'r cwrs, gallwch ddefnyddio'r cymhwyster hwn fel llwyfan i symud ymlaen at gyrsiau eraill o fewn y sectorau hamdden actif ac iechyd a ffitrwydd. Parth Dysgu Blaenau Gwent: Dydd Mawrth - 3.00-4.30pm a 5.00-9.00pm Dydd Mercher - 5.00-9.00pm