

Nazwa: Instruktor odnowy biologicznej

Kod: 342304

Synteza: Wykonuje zabiegi w zakresie biomasażu profilaktycznych, relaksacyjnych i biostymulujących, prowadzi różnorodne formy ćwiczeń relaksowo-koncentrujących i zajęć rekreacyjnych oraz promuje zdrowe formy i styl życia w celu zachowania i poprawy sprawności psychofizycznej człowieka.

Zadania zawodowe:

- przeprowadzenie szczegółowego wywiadu dotyczącego stanu zdrowia i samopoczucia klienta, celem doboru właściwej metody relaksacyjnej lub biomasażu;
- prowadzenie prostych ćwiczeń relaksacyjnych, odprężających i medytacyjnych;
- stosowanie w zajęciach pracy z afirmacjami, tworzenie afirmacji, dobór afirmacji do indywidualnych potrzeb klienta;
- prowadzenie zajęć z gimnastyki rekreacyjnej: np. aerobik itp.;
- stosowanie zabiegów refleksoterapii - masażu stóp;
- wykonywanie masażu klasycznego;
- wykonywanie zabiegów z masażu japońskiego i chińskiego;
- prowadzenie ćwiczeń relaksacyjnych z zastosowaniem muzykoterapii, wizualizacji i podstawowych metod psychoterapii;
- prowadzenie różnorodnych form ćwiczeń relaksowo-koncentrujących i medytacyjnych z zastosowaniem treningu autogennego Shultza, relaksacji Jacobsona, itp.;
- zalecanie racjonalnego i zdrowego odżywiania;
- prowadzenie działalności edukacyjnej: instruktaże, ćwiczenia relaksowe i prelekcje;
- promowanie i upowszechnianie naturalnych metod zachowania zdrowia oraz zdrowego stylu życia;
- prowadzenie odpowiednich ćwiczeń fizycznych usuwających zmęczenie sportowców.

Dodatkowe zadania zawodowe:

- prowadzenie gabinetu odnowy biologicznej lub biomasażu;
- wykonywanie zabiegów masażu leczniczego;
- praca w zespołach psychoterapeutycznych;
- organizowanie i prowadzenie kursów z zakresu odnowy biologicznej;
- na zlecenie trenera lub lekarza przygotowywanie sportowców do startu w zawodach.