Συμβουλές για Σίγουρη Επιτυχία

HNFC

HELLENIC NETWORK OF FITNESS CERTIFICATIONS

Τηλ. Επικοινωνίας:
Αθήνα: 210 677 1282
Θεσσαλονίκη: 2310232868
email. contact@hnfc.academy

Συμβουλές για Σίγουρη Επιτυχία:

Διαχείριση Χρόνου και Ενεργός Ανάγνωση

Συγχαρητήρια για την εγγραφή σας στο πτυχίο CPT της NASM. Τι πρέπει να κάνετε τώρα;

Αρχικά, συνειδητοποιείστε ότι για τους επόμενους μήνες θα πρέπει να δουλέψετε πολύ σκληρά για την προετοιμασία σας για τις εξετάσεις πιστοποίησης. Μόνο εσείς μπορείτε να εξασφαλίσετε την επιτυχία στην επίτευξη του στόχου σας για να γίνετε προσωπικός γυμναστής (personal trainer).

Μπορείτε να κατέχετε την ευθύνη της επιτυχίας σας σκεπτόμενοι τα κίνητρα σας για την επίτευξη αυτής της καρίερας.

α) Πως ενδιαφερθήκατε να γίνετε προσωπικός γυμναστής;
β) Ποίες εμπειρίες σας οδήγησαν σε αυτήν την κατεύθυνση;

Κρατήστε αυτά τα κίνητρα στο μυαλό σας καθώς δεσμεύεστε να δούλεψε για να επιτύχετε τον στόχο σας. Αυτό βέβαια, μπορεί να αποδειχθεί δυσκολότερο απο αυτό που περιμένατε, γι αυτό θα πρέπει να δείξετε επιμονή.

Να θυμάστε οτι εσείς διαλέξατε αυτή την καριέρα και γι αυτό θα πρέπει να μελετήσετε πολύ ώστε να γίνετε πιστοποιημένοι προσωπικοί γυμναστές.

Είναι ώρα να οργανωθείτε!

Από την εμπειρία μας γνωρίζουμε ότι οι επιτυχημένοι σπουδαστές ξοδέυουν περίπου **60** με **70** ώρες εργασίας/μελέτης πάνω στο διδακτικό υλικό, προετοιμάζοντας τον ευατό τους για τις εξετάσεις.

Σκεφτείτε πότε θέλετε να δώσετε εξετάσεις ώστε να καθορίσετε πόσες ώρες την εβδομάδα θα αφιερώσετε στην μελέτη. Αυτό πιθανότατα θα μεταφραστεί σε **4** με **6** ώρες την εβδομάδα.

Ρίξτε μια ματία στο πρόγραμμά σας. Τι κάνετε σε μια τυπική ημέρα; Σε μια τυπική εβδομάδα; Αρχίστε να σκέφτεστε πώς θα χωρέσετε τον χρόνο μελέτης για την πιστοποίηση CPT μέσα στην μέρα σας.

Δημιουργήστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα και εξαιρείστε τις ώρες που αφιερώνετε για την δουλειά, την οικογένεια και άλλες δραστηριότητες στην καθημερινότητα σας. Ας ελπίσουμε ότι θα βρείτε διαθέσιμο χρόνο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που μπορείτε να αφιερώσετε στις σπουδές σας.

Αν όχι, σκεφτείτε αλλαγές που προτίθεστε να κάνετε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα σας για να μπορέσετε να διαβάσετε. Να θυμάστε ότι είναι καλύτερα να μοιράζετε τον εβδομαδιαίο χρόνο μελέτης σας κατά τη διάρκεια αρκετών ημερών και μην προσπαθείτε να τον ολοκληρώσετε σε μία ημέρα.

Επίσης, αφήστε μια μέρα την εβδομάδα ελεύθερη και μακρία απο την μελέτη. Αυτό βοηθά στο να σας κρατήσει εστιασμένους και γεμάτους ενέργεια στην πορεία σας.

Τηλ. Επικοινωνίας:
Αθήνα: 210 677 1282
Θεσσαλονίκη: 2310232868
email. contact@hnfc.academy

Δημιουργήστε ένα χώρο μελέτης για τον εαυτό σας

Αυτός ο χώρος θα πρέπει να είναι κάπου ήσυχα, μακριά από φασαρία, όπου θα μπορείτε να συγκεντρωθείτε και να δημιουργήσετε μια ρουτίνα για την μελέτης σας.

Συγκεντρώστε όλα τα υλικά που νομίζετε ότι θα χρειαστείτε πριν ξεκινήσετε και κρατήστε τα κοντά σας. Σκεφτείτε τι μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σας καθώς διαβάζετε και περιορίστε αυτούς του περισπασμούς: *βάλτε στο αθόρυβο το κινητό σας· αν δουλεύετε στον υπολογιστή σας κλείστε εφαρμογές όπως το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο (e-mail), ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και παιχνίδια· κλείστε την τηλεόραση και άλλες συσκευές εκτός και αν ο παρασιτικός θόρυβος (θόρυβος του περιβάλλοντος) σας βοηθά να συγκεντρώνεστε*.

Αυτός είναι ο χώρος μελέτης σας και ο χρόνος που θα περνάτε εδώ είναι φυσικά αφιερωμένος στην μελέτη.

Έτσι, έχοντας έτοιμα το πρόγραμμα και τον χώρο μελέτης σας, είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε.

Πως θα διαβάσετε το υλικό μελέτης;

Πολλοί σπουδαστές νομίζουν ότι μπορούν να διαβάσουν κάτι μια φόρα και αυτό είναι αρκετό για να καταλάβουν και να θυμούνται το περιεχόμενο. Δυστυχώς, αυτή η μέθοδος δεν δουλεύει καλά για τους περισσότερους απο εμάς. Ο καλύτερος τρόπος είναι να χρησιμοποιήσετε την **ενεργή ανάγνωση** η οποία αποτελείται από τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να μείνετε συγκεντρωμένοι και προσεκτικοί στις λεπτομέρειες.

Υπάρχουν τέσσερα στάδια στη διαδικασία ενεργής ανάγνωσης: *προεπισκόπηση*, *σήμανση*, *ανάγνωση με συγκέντρωση* και *αναθεώρηση* (επανεξέταση).

- **Η προεπισκόπηση** σας δίνει την γενική εικόνα του τι θα διαβάσετε και σας συνδέει με αυτά που ήδη γνωρίζετε σχετικά με το θέμα.

  Διατρέξτε τις εισαγωγικές παραγράφους και την περίληψη. Τώρα, διατρέξτε μέσο της ανάγνωσης: σημειώστε την επικεφαλίδα θέματος και τις υποεννότητες, αλλά και το μήκος του κεφαλαίου.

  Χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες για να αποφασίσετε πόσο υλικό θα μπορέσετε να καλύψετε σε αυτή την πρώτη συνεδρία. Με τον καιρό θα βρείτε τον ρυθμό σας και έτσι θα προγραμματίσετε αναλόγως τις συνεδρίες μελέτης σας.

- **Σήμανση** μπορεί να σημαίνει οτιδήποτε, από το να τονίζετε/υπογραμμίζετε το κείμενο μεχρί και να κρατάτε σημειώσεις στο περιθώριο του κειμένου. Υπάρχουν δύο κατευθύνσεις για να ακολουθήσετε σε αυτό το βήμα:

  Διαβάστε πριν επισημάνετε και **Σ**κεφτείτε πριν επισημάνετε. Διαβάστε μια ενότητα και σκεφτείτε τι διαβάσατε. Εάν σας αρέσει να τονίζετε/υπογραμμίζετε ή να κρατάτε σημειώσεις, να το κάνετε αφού διαβάσετε την ενότητα. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφασίστε τι είναι ποιο σημαντικό.

  Εναλλακτικές προτάσεις από το να τονίζετε/υπογραμμίζετε είναι η δημιουργία περιγραμμάτων, οπτικών χαρτών, καρτών flash (flashcards), ή και οι σημειώσεις.

Τηλ. Επικοινωνίας:
Αθήνα: 210 677 1282
Θεσσαλονίκη: 2310232868
email. contact@hnfc.academy

- **Ανάγνωση με συγκέντρωση** σημαίνει να δημιουργήσετε τις κατάλληλες συνθήκες για να μπορέσετε να συγκεντρωθείτε σε αυτό που διαβάζετε. Σκεφτείτε το εξής για να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε καλύτερα:

  Μειώστε τους περισπασμούς, διαβάστε στο χρονοδιάγραμμα που δημιουργήσατε κάνοντας μικρά διαλείμματα, ορίστε στόχους για την περίοδο μελέτης σας, κάντε ένα μικρό διάλειμμα για μια μικρή άσκηση για να ανανεωθείτε εαν νιώθετε οτι νυστάξατε ή εαν έχετε πρόβλημα συγκέντρωσης, γράψτε τυχόν απορίες, ξαναδιαβάστε δυσνόητες ενότητες και συμβουλευτείτε λεξικό για άγνωστη ορολογία.

- **Η Αναθεώρηση** (επανεξέταση) είναι το τελικό στάδιο και είναι ακριβώς αυτό που λέει η λέξη – δημιουργήστε χρόνο για να επανεξετάσετε αυτό που διαβάσατε.

  Αυτό θα πρέπει να γίνεται τακτικά κατά τον χρόνο μελέτης και γίνεται εύκολα εαν έχετε κρατήσει σημειώσεις, κάρτες flash, οπτικούς χάρτες ή υποσημειώσεις. Διαβάστε τις απορίες που γράψατε και δείτε αν γνωρίζετε τις απαντήσεις.

  Στην αναθεώρηση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιεσδήποτε τεχνικές γνωρίζετε και σας βοηθούν να θυμάστε και να συνδέετε όλες τις πληροφορίες που μαθαίνετε. Θέλετε να καταλάβετε όχι μόνο τις τεκμηριωμένες αυτές πληροφορίες αλλά και γιατί αυτές είναι σχετικές με το μέλλον σας ως προσωπικός γυμναστής.

Όλες οι συστάσεις που προαναφέρθηκαν θα σας βοηθήσουν στην πορεία σας προς μια καριέρα στον τομέα της φυσικής κατάστασης επιτυγχάνοντας το πρώτο μεγάλο βήμα το οποίο είναι **η απόκτηση της πιστοποίησης του προσωπικού γυμναστή**.

Θυμηθείτε, η επιτυχία σας εξαρτάται εξ ολοκλήρου από εσάς, γι αυτό να έχετε πάντα τον έλεγχο.

Σκεφτείτε τα κίνητρά σας για την επίτευξη αυτού του προγράμματος και τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε. Οργανώστε τον χρόνο και τον χώρος σας, προς δικό σας ώφελος. Δουλέψτε το υλικό του πτυχίου του προσωπικού γυμναστή βήμα-βήμα, με προσοχή και επιμονή. Αναζητήστε τρόπους και εφαρμόστε αυτά που μαθαίνετε στην ζωή σας.

Πάνω απ 'όλα απολαύσετε αυτήν την μαθησιακή εμπειρία για τις ευκαιρίες που μπορεί να φέρει σε εσάς και για τη δική σας πνευματική περιέργεια.

Καλή Επιτυχία!