

Fitness Company Edzőképzés  
Vendégmegtartás mesterfokon

# Asszertív Edzői Kommunikáció

## Kétnapos Intenzív Képzés

**Fedezd fel, hogyan lehetsz hatékonyabb az edzői munkádban a kommunikációs készségeid fejlesztésével!**

Képzeld el, hogy minden edzés végén a fitness vendégeid motiváltak, megértve és inspirálva távoznak. Képes vagy asszertíven, magabiztosan és empatikusan kommunikálni velük, függetlenül attól, hogy visszajelzést adsz, motiválsz, vagy akár nehéz helyzetekben kezeled őket.

**A tudatos és professzionális edzői kommunikációd eredménye a hatékony vendégmotiváció és vendégmegtartás, valamint a klienseid számának látványos növekedése lesz.**

Az Asszertív Edzői Kommunikáció képzés segít abban, hogy ezt a szintet elérd.

### Miért fontos az asszertív kommunikáció?

Az asszertív kommunikáció lényege, hogy képes vagy határozottan, mégis tiszteletteljesen kifejezni a gondolataidat és érzéseidet, miközben mások szükségleteit is figyelembe veszed.

Az edzői munkában ez elengedhetetlen, hiszen nemcsak a sportolóid fejlődésére van hatással, hanem a csapat légkörére és a hosszú távú sikeredre is. Ha szeretnéd megtanulni, hogyan legyél egyszerre hiteles, magabiztos és empatikus, akkor ez a workshop neked szól!

### A képzés célja

Ez a kétnapos, gyakorlatorientált képzés azt a célt szolgálja, hogy az edzők elsajátítsák azokat a kommunikációs technikákat, amelyek elősegítik a hatékony, magabiztos és együttműködő kapcsolatot a fitness vendégeikkel és csapattagjaikkal.

A képzésen tanultak alkalmazásával képes leszel:

- Asszertív módon visszajelzést adni és fogadni
- Konfliktusokat kezelni tiszteletteljes, de határozott módon
- Motiválni sportolóidat asszertív kommunikációval
- Jobban kezelni a csapatdinamikát és a nehéz beszélgetéseket
- Fejlesztani a nonverbális kommunikációd, hogy hitelesebb és hatékonyabb legyél

## **Kinek ajánlott a workshop?**

Ez a képzés minden edző számára ideális, aki:

- Hatékonyabb kommunikációra vágyik sportolóival és csapattagjaival
- Szeretné elkerülni a konfliktusokat, vagy gyorsan és hatékonyan kezelni azokat
- Fejlesztani kívánja a nonverbális kommunikációs készségeit (testbeszéd, hangszín, arckifejezés)
- Olyan gyakorlati módszereket keres, amelyekkel sportolóit motiválhatja és támogatja a fejlődésük során
- Meg akarja tanulni, hogyan adjon építő jellegű visszajelzést és fogadja el a kritikát

## **Workshop Tematikája**

### **1. nap: Az Asszertív Kommunikáció Alapjai**

- Asszertív kommunikáció alapjai (10:00 – 11:30)
- Az asszertív, passzív és agresszív kommunikáció különbségei
- Szituációs gyakorlatok, amelyek segítenek felismerni saját kommunikációs stílusodat
- Asszertív edzői kommunikáció (12:45 – 13:00)
- Hogyan légy hiteles és magabiztos edzőként? Hogyan adj visszajelzést a klienseidnek?
- Nonverbális kommunikáció (14:00 – 15:30)
- A testbeszéd szerepe az edzői munkában: mit üzen a testtartásod és a mimikád?
- Visszajelzés adása és fogadása (15:30 – 16:30)
- Gyakorold a konstruktív kritika asszertív megfogalmazását! (16:30 – 17:00)

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## **2. nap: Haladó Kommunikáció és Konfliktuskezelés**

- Motiváció és hatékony kommunikáció (10:00 – 11:30)
- Az asszertív kommunikáció szerepe a sportolók és fitness vendégek motiválásában és a belső motiváció fenntartásában
- Konfliktuskezelés (11:45 – 13:00)
- Tanuld meg, hogyan kezeld a nehéz helyzeteket edzőként, és hogyan oldj meg konfliktusokat!
- Csapatkommunikáció (14:00 – 15:30)
- Az asszertív kommunikáció ereje a csapatdinamikában és vezetésben
- Nehéz beszélgetések kezelése (15:30 – 16:30)
- Készülj fel a legnehezebb beszélgetésekre is – legyen szó teljesítménycsökkenésről vagy fegyelmi kérdésekről (16:30 – 17:00)

## **Miért érdemes részt venni a workshopon?**

- Növelj hitelességedet és szakmai hírnevedet
- Az asszertív kommunikáció megtanulásával magabiztosabban léphetsz fel edzőként.
- Feszültségmentes kapcsolatok és jobb csapatmunka!
- Kezeld a konfliktusokat hatékonyan, és teremts harmonikus légkört.
- Motiváld a fitness vendégeidet hosszú távon!
- Támogasd a fejlődésüket úgy, hogy közben te magad is fejlődsz!

## **Tanfolyamvezetőnk**

### **Suri Andrea,**

művészet-, irodalom- és meseterápiás csoportvezető, life coach, újságíró, kommunikációs szakember, személyi edző és csoportos fitness instruktork

Andi sikeres Zumba és aerobik oktatóként alapította első vállalkozásait. A fitness tanácsadói munkája során ébredt rá arra, hogy milyen nagy jelentősége van a mentális egészségünkkel való törődésnek és az edzői kommunikációnk magas szintre emelésének.

Andi női önismereti csoportokat és elvonulásokat vezet nagy sikerrel. Kliensei és csoporttagjai látványos fejlődésen mennek keresztül és ezt kamatoztatják is mind a magánéletükben, mind a szakmai munkájukban.

Kiváló kommunikációs szakember és nagyszerű oktató.

Nála a legjobb kezekben leszel, ha fejleszteni szeretnéd az edzői kommunikációs tudatosságodat.

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## A tanfolyam időpontja

2025. október 04-05. (09:45 – 17:30 – ig)

**Érkezés: 09:30-tól.**

Hamarabb ne érkezz kérlek, mert nem foglak tudni beengedni. A programot mindkét napon **pontosan 09:45 -kor elkezdjük**, az ajtót utána bezárjuk, ezért ha úgy látod, hogy késel írd sms-t a 0630 273 7158-as számra. Kérlek, érkezz időben, mert nagyon sok mindent szeretnék átadni Nektek és a folyamatok egymásra épülnek. Nehezebben fogsz tudni becsatlakozni, ha elkésel.

## A workshop helyszíne:

Élet-Terem

Budapest, VI. kerület, Bajnok utca 30.

A parkolás hétvégén ingyenes, de helyet sokszor nehéz találni, ezért érdemes időben elindulni.

A terem az utcáról nyílik, az ajtó nyitva lesz, ha mégis zárva találod, kopogásra kinyitjuk. Könnyen meg lehet találni, de ha szükséges íratok, hívjatok nyugodtan.

### Mit hozz magaddal?

Jegyzetfüzetet és tollat, zárható kulacsot vagy üveget.

Igény szerint könnyű ételt, mert sokszor rövid szünetet tartunk a bejelentkező kör és a gyakorlatok között. A rövid szünetben a rágcákat, teát, Nescafé tudsz fogyasztani (ez becsületekasszás). Érdemes szendvicset hozni magatokkal ebédre, mert nincs túl sok étterem a közelben. Hűtő, melegítési lehetőség van a teremben.

Kb. egy órás ebédszünetet tartunk, inkább készülj szendvicsekkel magad számára.

A helyszínnnek van egy saját kis stúdió konyhája, így ha valamit fogyasztanál, be tudod hozni. Vízfóraló, kis rezsó és hűtő is van. Annyi a szabály, hogy mindenki maga után mosogat, ha használ valamit. Becsületekasszás alapon van Tea és Nescafé is. Van cukor, tej és növényi tej, valamint édesítőszer. A kávé és a tea becsületekasszás, de kávé-teafiltert magatoknak is hozhattok nyugodtan igény szerint.

Kérlek, a telefont némítsd le vagy tedd repülő üzemmódba az alkalmak alatt!

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

Meleg, vastag zoknit.

Készülj kérlek papuccsal, vagy szigorúan benti cipővel, mert a teremben nem utcai cipőben leszünk. (Vendégpapucsot is igénybe tudsz venni.)

Kedvenc takarót/párnát, plédet is hozhatsz, ha szeretnéd. Mi készülünk pokrócokkal, takarókkal, de ha fázós vagy, akkor nyugodtan hozhatsz sajátot.

## **Részvételi díj**

Normál ár: 79.000 Ft

## **Jelentkezés**

Jelentkezni a képzés weboldalán található űrlap kitöltésével lehet.

## **A jelentkezési határidő**

2025. szeptember 24.

A jelentkezéseket a befizetések sorrendjében fogadjuk el. A tanfolyamot kis létszámú csoporttal indítjuk, ezért kérünk, hogy idejében jelezd részvételi szándékodat!

## **Fitness Company Karriernap**

Évente két alkalommal szervezünk egy olyan alkalmat, amikor személyesen is tudsz találkozni velünk. Ez egy kiváló lehetőség, hogy személyes benyomásokat kapj, feltedd a kérdéseidet és kicsit elbeszélgessünk mindarról, ami Téged érdekel a fitness edzői pályával kapcsolatban. Ezek az események a Fitness Company Karriernapok. Jellemzően szeptemberben és februárban tartunk ilyen eseményeket.

Ha komolyan érdekel a fitness szakma, szívesen képeznéd magad profi fitness szakemberré, feltétlenül érdemes egyszer eljőnnöd.

A következő ilyen Karriernapunkról az alábbi linkben olvashatsz:

<https://start.edzokepzes.hu/karriernap>

**Fitness Company**

2600 Vác, Bottyán utca 35.

Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111

## Ne maradj le a fontos hírekről!

**A jelentkezőkkel és érdeklődőkkel e-mailben tartjuk a kapcsolatot ezért, érdemes gondoskodnod róla, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben!**

Ha szívesen kapcsolatban maradnál velünk, érdemes egy kis figyelmet szentelned annak, hogy biztosan megkapj minden fontos értesítést e-mailben! A levelező programok néhány e-mail után hajlamosak a Promóció mappába tenni az üzleti jellegű üzeneteket. Így előfordulhat, hogy hasznos e-mailek elkerülik a figyelmedet.

Mit tudsz tenni?

1. Lépj be az e-mail fiókodba.
2. A Bejövő e-mailek mappán belül kattints a Promóció fülre.
3. Ha találsz itt levelet tőlünk, húzd át az "Elsődleges" fülre.
4. A lap alján megjelenő kis ablakban okézd le, hogy innentől mindig az elsődleges mappádba érkezzenek az üzeneteink.

Egy perc az egész, de így biztosan megkapsz minden üzenetet, amit Neked szánunk.

Ha pedig már nem szeretnél több levelet kapni tőlünk, a leveleink alján található leiratkozási linkre kattintva azonnal leiratkozatsz a levelező listánkról.

## Gyakran Ismétlődő Kérdések

Ha további kérdéseid lennének, ajánljuk figyelmedbe a honlapunkon található **Gyakran Ismétlődő Kérdések** menüpontot.

**Ha bármiben segíthetünk, bátran hívj minket vagy írd nekünk.  
Az alábbi ügyfélszolgálati vonalakon vagyunk elérhetőek:**

E-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)

Tel: 0036309644779  
Hétfőtől péntekig, 8.00-tól 16.00-ig

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)

**Fitness Company**  
2600 Vác, Bottyán utca 35.  
Tel: 06/30 9644 779 [www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)  
e-mail: [iroda@edzokepzes.hu](mailto:iroda@edzokepzes.hu)  
Felnőttképzési engedély száma: E/2021/000111