

員工體適能提升計畫～

在生活中找樂趣

郭瀞菱／體適能教練

一切都來的挺突然！冥冥之中就被選上當體能教練，這個指派在我心中不覺得是壓力；反而激起了换位思考：「不拒絕、不退縮。」聖家對員工健康有這樣重視，教練就豪不客氣的接收這項挑戰！於是用半年的時間來規劃設計體適能課程，希望帶給同仁愉快又無壓力的運動時間。

想問問大家有多久沒運動了呢？是不是腦裡只想著工作呢？有沒有多留一點時間給自己做喜歡的事呢？

那請留 30 分鐘給教練，讓教練帶著同仁一起運動。我雖然不優秀卻是非常開朗的人！上課只求學員能跟著教練一起動，就是最大的鼓勵。

在知道每位體態、素質都不一樣，對一個教練來說其實是需要分開上課才能對應不同群體學員的需求；但一起上課的體驗也多了很多歡樂！課堂中最常帶領的就是『核心運動』，每次的設計看似簡單，當發現同仁做起來如此的困難時，教練心中會湧起疑惑。過去訓練我的教練也常說：「體能不是一天就能變超人，還是需要靠自己的行動，反應力來自於長時間訓練的累積。」因此將運動變成是生活的一部分，自主練習才是最重要。

在歷經半年的訓練課程，參加訓練的 23 位夥伴中有 18 位在前後測上有進步！期待同仁們準備好心情迎接 112 年的計畫挑戰囉～❤️

