

# WORLD GYM 楊梅店 職場體驗

411184009 休運四 黃靖淳

## 單位簡介

World Gym 是一家全球知名的連鎖健身房品牌，現為台灣最大連鎖健身房品牌，全台超過100家分店、數十萬會員，主打據點多、設備完整以及課程選擇多，經營理念是「將健康推展到世界每個角落」，強調讓運動變成生活的一部分。

## 工作內容

提供Inbody諮詢、給予會員運動指導、幫助會員達成運動目標、給予會員鼓勵與支持、針對會員需求設計專屬訓練內容、協助部門內部資料整理、行銷教練課程、達成團隊業績目標、協助會員紀錄運動情況、給予飲食建議。

## 實務觀察

公司對於個人教練之專業知識培訓相當完善，雖與系上課程有所結合，但在實習過程中能夠學到更加貼合實際職場之應用方式。同時部門內主管與同事的教學方式與教學經驗使我受益良多，未來職涯規劃時能夠參考這些資訊，尋找到更適合個人特質的職業。

## 深度&廣度

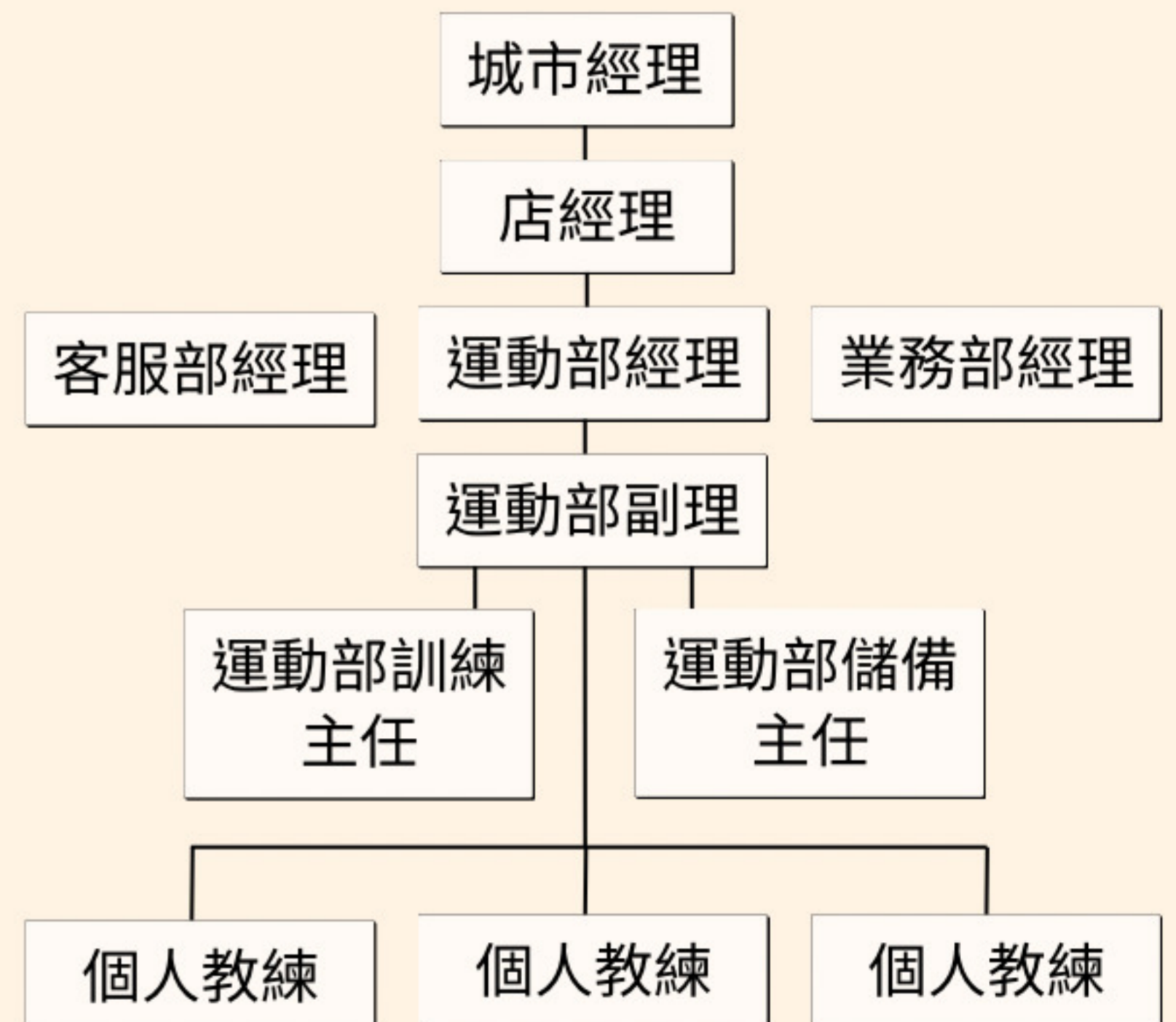
• 深度：  
個人教練四大證照培訓

在實習前原本就考取了體適能健身C級指導員證照，實習後發現公司內部有關於教練證照更加專業以及國際化的證照培訓系統。

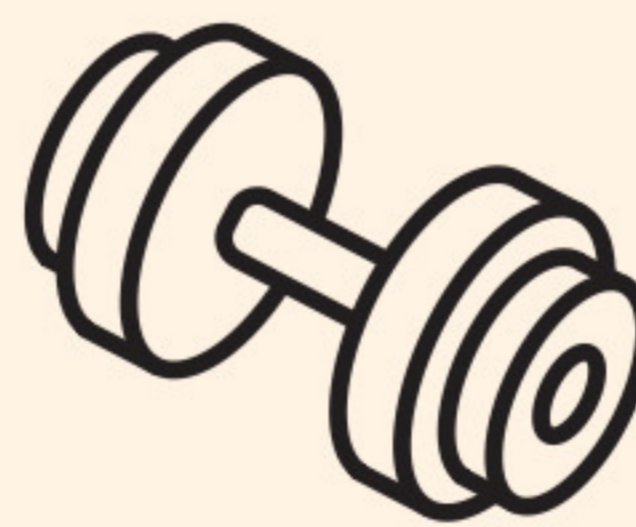
• 廣度：  
TRX、ViPR、壺鈴、拳擊培訓

公司內部有關於不同專項的教育訓練，使個人教練能向自己感興趣但不熟悉的領域多加進修與學習。

## 組織架構



## 與課程連結



重量訓練



運動生理學



管理學

## 實習收穫

我認為在實習過程中有效提升了自己的表達與解決問題能力，也學到如何將主管交付的事項在有限的時間內達成，還學到如何更圓滑地應對同事與會員，整體工作能力都較實習前有顯著的提升。

我同樣找出了自己未來的工作方向，在部門內部的教育訓練中對運動相關知識的學習興趣有所提升，未來對於工作環境的需求也有了很大的改變，在六個月的實習過程中收穫滿滿，也獲得珍貴的實務工作經驗，相信必定能對未來職業規劃有所助益。