

Corso FAD ECM Coaching in Psicologia dello Sport

Numero di identificazione del Provider ECM: 7768



tech



tech

Corso FAD ECM Coaching in Psicologia dello Sport

- » Modalità: **online**
- » Durata: **6 mesi**
- » Titolo: **TECH Education Italia**
- » Accreditemento: **50 crediti ECM**
- » Ore teoriche: **50**
- » Orario: **a tua scelta**
- » Esami: **online**

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/psicologia/corso-fad-ecm/coaching-psicologia-sport

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione

pag. 12

04

Metodologia

pag. 16

05

Struttura e contenuti

pag. 24

06

Accreditamento ECM

pag. 28

07

Titolo

pag. 32

01

Presentazione

Lo sviluppo della figura dell'allenatore sportivo si è affermato negli ultimi anni come elemento chiave in ogni istituzione e organizzazione prestigiosa. Il suo contributo distintivo, sia sul piano tecnico che su quello del supporto psicologico, rappresenta un punto di svolta nello sviluppo di piani di lavoro o nell'ottimizzazione della regolarità delle prestazioni sportive. Pertanto, lo psicologo che possiede una conoscenza avanzata e sviluppata del Coaching in Psicologia dello Sport avrà un significativo vantaggio competitivo per accedere alle posizioni più prestigiose e, quindi, una migliore proiezione lavorativa e retributiva. Questo programma universitario risponde alla crescente domanda di allenatori più preparati alle situazioni e agli imprevisti dell'ambiente sportivo odierno. Grazie al suo contenuto 100% online, è perfettamente compatibile con le attività e le responsabilità professionali più impegnative.





“

Aggiungi al tuo CV competenze di spicco nel Coaching sportivo di alto livello, con argomenti specifici su come gestire gli infortuni e la riabilitazione e i valori e gli atteggiamenti più importanti di un atleta"

Un buon allenatore sportivo deve occuparsi non solo dei disturbi e delle situazioni psicologiche più delicate della sua squadra o di un giocatore in particolare, ma anche andare più in profondità e oltre, agendo da facilitatore ed essendo parte attiva delle dinamiche di gruppo, del rinforzo, della concentrazione e dell'atteggiamento dell'atleta. A tal fine, è necessario essere aggiornati sugli ultimi progressi del settore, che sono numerosi a causa dell'interesse emergente per questa attività nel decennio in corso.

TECH, insieme a un personale docente esperto in Coaching Sportivo, ha ideato un programma universitario completo che combina la teoria psicologica attuale e rigorosa con la pratica professionale di maggior successo. È stato quindi creato un programma che spazia dalle origini del coaching e dalla progettazione di moderni piani di lavoro agli strumenti di facilitazione più efficaci e alla diagnosi efficace di problemi frequenti in squadre e atleti.

Tutti i moduli sono stati arricchiti con un gran numero di casi reali e contenuti eminentemente pratici, che favoriscono una contestualizzazione più avanzata delle neuroscienze applicate alla performance sportiva, lo sviluppo di progetti e ricerche applicate, l'allenamento psicologico di sport specifici o la metodologia efficace di un processo di Coaching sportivo. Ciò implica un miglioramento affidabile dello psicologo durante tutto il programma, incorporando tutte le conoscenze acquisite nella propria pratica quotidiana.

Inoltre, questo titolo di studio multidisciplinare offre il miglior contenuto teorico, pratico e complementare, composto da video dettagliati, articoli di ricerca, test di auto-conoscenza, riassunti dinamici e molto altro. Il tutto compattato in un comodo e accessibile formato 100% online che ti permetterà di accedere in qualsiasi momento, senza orari o lezioni da frequentare. Inoltre, lo studente sarà in grado di incorporare la metà dei crediti accademici accumulati nel suo registro delle Attività di Formazione Continua (ECM).

Questo **Corso FAD ECM in Coaching in Psicologia dello Sport** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali sono:

- ◆ Lo sviluppo di casi di studio presentati da esperti in coaching e psicologia dello sport
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a Internet



Approfondisci e aggiorna le tue conoscenze sulle dinamiche del Coaching sportivo ai massimi livelli, con la consulenza di un team di esperti del settore"

“

Avrai a disposizione una biblioteca di contenuti multimediali di alta qualità, con testi complementari e video di approfondimento su ciascuno degli argomenti trattati”

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Potrai scegliere il momento più adatto per affrontare il programma del corso, cambiando e adattando il ritmo di studio in base ai tuoi interessi.

Entra a far parte della più grande istituzione accademica online del mondo, con il miglior personale tecnico e docente possibile.

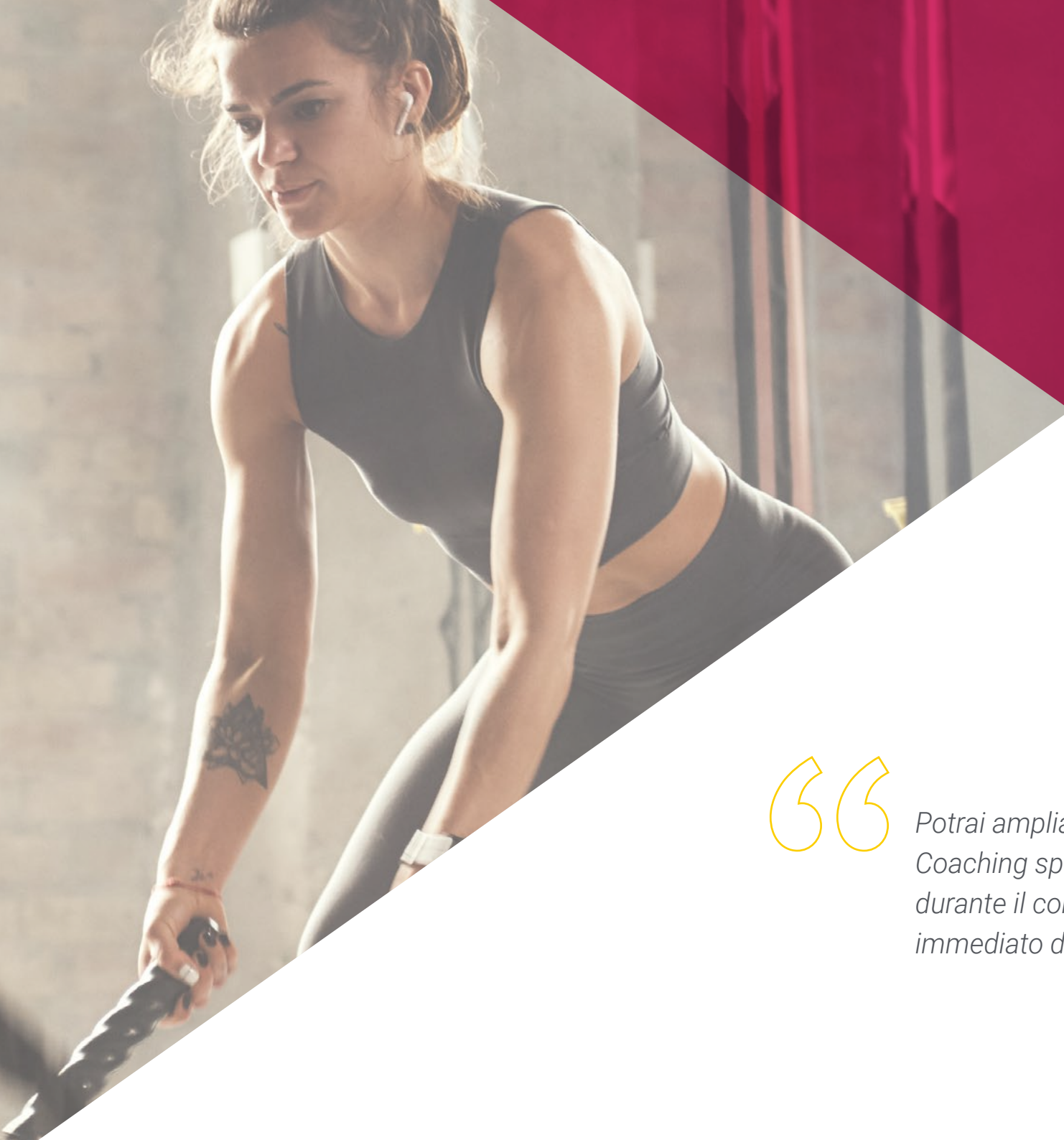


02

Obiettivi

Il Coaching è una disciplina in costante crescita nel mondo dello sport, con una rilevanza sempre più importante in tutti i tipi di competizioni e istituzioni. Per questo motivo, l'obiettivo di questa qualifica è garantire che gli psicologi siano aggiornati e adeguati alle esigenze più attuali del panorama sportivo del Coaching. Questo obiettivo viene raggiunto attraverso contenuti teorici e pratici di alta qualità, che combinano i più recenti postulati scientifici con l'attuale realtà professionale.





“

Potrai ampliare le tue competenze di Coaching sportivo progressivamente durante il corso, con un miglioramento immediato delle tue capacità"



Obiettivi generali

- ◆ Analizzare le possibili applicazioni delle tecniche e delle metodologie più comuni nel coaching sportivo
- ◆ Apprendere le tecniche psicologiche più frequentemente utilizzate nel campo dello sport
- ◆ Studiare i diversi strumenti interdisciplinari dello psicologo e coach sportivo
- ◆ Approfondire il lavoro dello psicologo come facilitatore nel contesto dello sport
- ◆ Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

“

Raggiungerai i tuoi obiettivi di Immaginazione Professionale più ambiziosi grazie alla metodologia didattica effetti di TECH"





Obiettivi specifici

Modulo 1. Applicazioni del Coaching nel mondo dello sport

- ◆ Conoscere il processo di base del coaching individuale
- ◆ Analizzare la metodologia di un processo di coaching sportivo
- ◆ Elaborare un piano di lavoro efficace

Modulo 2. Strumenti di facilitazione per psicologi e allenatori sportivi

- ◆ Approfondire la preparazione psicologica di sport specifici
- ◆ Imparare a ottimizzare il processo di apprendimento dell'atleta, ricercando la regolarità delle prestazioni
- ◆ Affrontare gli infortuni e la riabilitazione degli sportivi professionisti

Modulo 3. Lo psicologo e il coach come facilitatori

- ◆ Approfondire la preparazione degli allenatori sportivi da un punto di vista psicologico
- ◆ Conoscere il processo di progettazione di seminari e ricerche applicate alla psicologia dello sport

03

Direzione

I materiali sono stati creati da una squadra di professionisti di riferimento nel settore delle emergenze ospedaliere ed extraospedaliere, che svolgono la loro attività professionale nei principali centri ospedalieri e unità di pronto soccorso del proprio Paese. Il personale docente apporta al programma l'esperienza professionale acquisita nel corso della propria carriera.



“

*Impara da professionisti di riferimento
le ultime novità in infermieristica
d'urgenza, emergenze e catastrofi”*

Direzione



Dott. García Sánchez, Roberto

- ◆ Direttore del Dipartimento di Dottorato, Gruppo Educativo TECH
- ◆ Vice-direttore della Ricerca del Gruppo TECH Education
- ◆ Vicepresidente dell'Associazione canaria "No al bullismo scolastico" (ACANAE)
- ◆ Psicologo specializzato nel Servizio di Psicopatologia del Collegio Ufficiale di Psicologia di Santa Cruz de Tenerife
- ◆ Direttore di tesi di dottorato
- ◆ Recensore per le riviste Ábaco, Medicc Review, EGLE Journal e Relieve Journal
- ◆ Dottorato di ricerca in Logica e Filosofia della Scienza
- ◆ Master in Psicologia generale della salute
- ◆ Laurea in Psicologia
- ◆ Membro di: Rete Globale di Pratica Clinica dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, Associazione Género en Libertad, Società, Spagnola per la Storia della Psicologia, Associazione Spagnola di Bioetica ed Etica Medica



04

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH lo psicologo sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale dello psicologo.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo psicologo di integrarsi meglio nella pratica clinica.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Lo specialista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Con questa metodologia sono stati formati oltre più di 150.000 psicologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Ultime tecniche e procedure su video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia della psicologia attuale. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

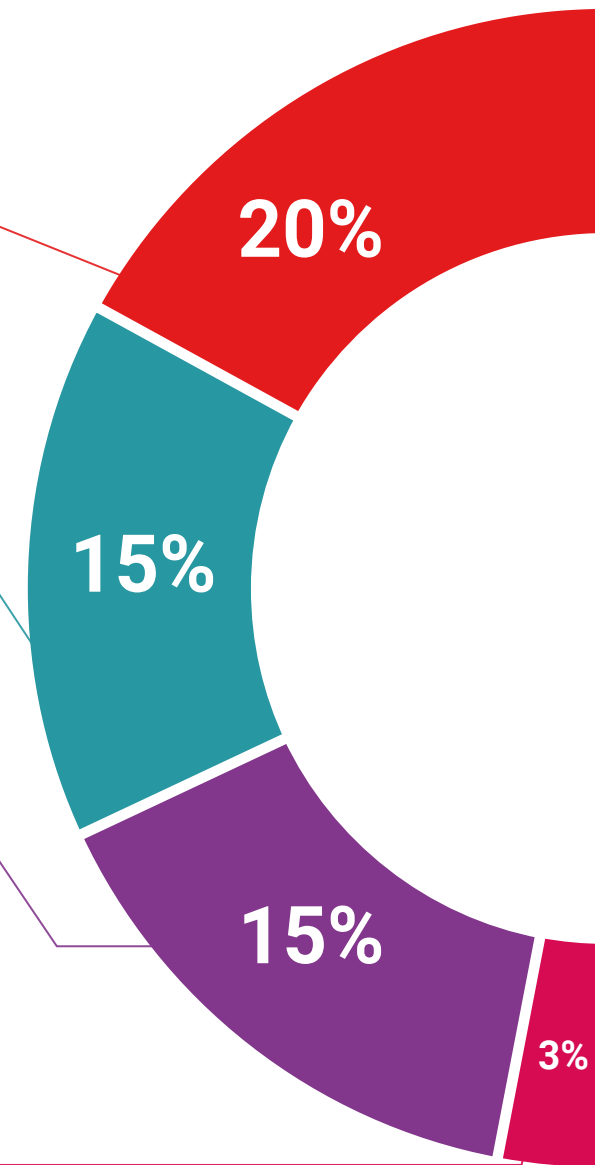
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

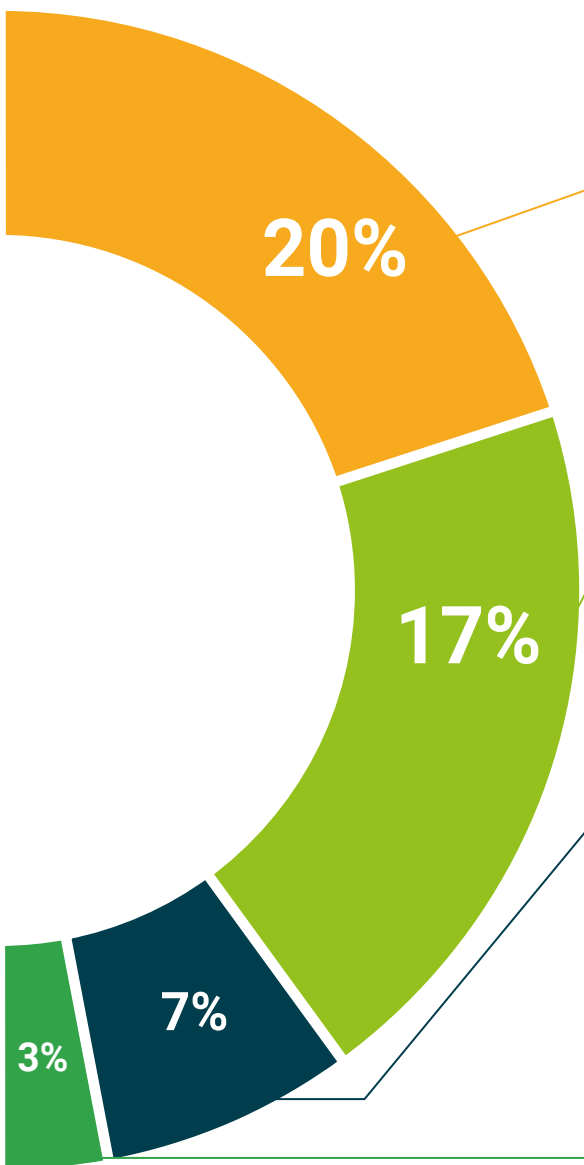
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Lecture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



05

Struttura e contenuti

Per facilitare al massimo lo studio degli studenti, TECH ha perfezionato e incorporato la metodologia pedagogica del *Relearning* in tutti i suoi programmi accademici. Ciò significa che, nel caso specifico di questo Esperto Universitario, i termini e i concetti più importanti del Coaching sportivo sono ribaditi in modo naturale in tutte le materie. In questo modo, lo studente non dovrà investire lunghe ore di studio per acquisire le conoscenze più avanzate, poiché le basi della psicologia dello sport saranno già state stabilite in modo naturale durante il percorso di studi.





“

Avrai un carico didattico ridotto grazie all'ampio supporto audiovisivo fornito in ogni modulo, con riassunti interattivi già preparati e disponibili per il download"

Modulo 1. Applicazioni del Coaching nel mondo dello sport

- 1.1. Origini e background del Coaching
- 1.2. Scuole e tendenze attuali
- 1.3. Modelli di lavoro
- 1.4. Differenze tra Coaching e altri approcci
- 1.5. Competenze del coach e codice etico
- 1.6. Coaching Coattivo
- 1.7. Processo di base di coaching individuale
- 1.8. Metodologia di un processo di coaching sportivo
- 1.9. Progettazione di piani di lavoro e coaching sistemico e di gruppo
- 1.10. Protocolli di valutazione del coaching

Modulo 2. Strumenti di facilitazione per lo psicologi e il Coach sportivo

- 2.1. Lavoro interdisciplinare (riabilitazione, fisioterapista, nutrizionista, medico, ecc.)
- 2.2. Strumenti di valutazione dell'atleta
- 2.3. Preparazione psicologica per sport specifici
- 2.4. Ottimizzazione dell'apprendimento dell'atleta e ricerca della regolarità nella prestazione sportiva
- 2.5. Piramide psicologica della performance sportiva
- 2.6. Approccio psicologico alle lesioni e al riadattamento
- 2.7. Il ritiro nello sport professionistico
- 2.8. Abuso di sostanze e altri rischi
- 2.9. Neuroscienze applicate alla percezione e alle prestazioni
- 2.10. Strumenti empirici: *Training dal vivo*





Modulo 3. Lo psicologo e il Coach come facilitatori

- 3.1. Psicologo e coach: protagonisti del processo
- 3.2. Dinamiche di gruppo e di squadra
- 3.3. Rinforzo e punizione
- 3.4. Concentrazione e visualizzazione
- 3.5. Valori e atteggiamenti sportivi
- 3.6. Personalità dell'atleta
- 3.7. Valutazione e diagnosi di problemi comuni
- 3.8. Progettazione di seminari e sessioni di intervento
- 3.9. Fasi e sessioni di intervento
- 3.10. Sviluppo di progetti e ricerca applicata

“

Tutto il materiale del programma servirà come riferimento anche dopo il conseguimento della qualifica, poiché i contenuti di Coaching e Psicologia dello Sport sono stati curati nei minimi dettagli”

06

Accreditamento ECM

Per operatori sanitari

TECH Education Italia ritiene che la formazione continua non solo debba essere arricchente, ma anche riconosciuta e valorizzata in ambito sanitario. Per questo motivo, nel suo impegno verso i professionisti e la società, è sempre stato orientato a fornire un servizio pubblico che genera un impatto reale sulla salute e sul benessere delle persone. La sua configurazione istituzionale ha perseguito, fin dalla sua creazione, di raggiungere un livello di rigore e di qualità accademica nei suoi programmi sufficiente a soddisfare gli standard di eccellenza e a ottenere il riconoscimento dell'Amministrazione.





“

In qualità di operatori sanitari, è necessario tenersi aggiornati. Questo programma di TECH ti permette di farlo in modo comodo ed efficace"

La Commissione Nazionale di Educazione Continua del Ministero della Sanità Italiano ha rilasciato **l'accreditamento come Provider ufficiale di educazione continua a TECH Education Italia.**, dopo aver deliberato in seduta ordinaria l'8 novembre 2023, attribuendogli il numero identificativo 7768, in conformità all'Accordo tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano del 2 febbraio 2017.

TECH è accreditato come Provider dalla Commissione Nazionale di Educazione Continua con il numero di identificazione 7768.

L'accreditamento conferma l'impegno di TECH verso elevati standard educativi e convalida l'eccellenza di questo programma, sostenendo la fiducia degli studenti nella qualità dell'istruzione ricevuta. TECH offre solo contenuti aggiornati e rilevanti per i professionisti della sanità che vogliono tenersi aggiornati in un ambiente altamente specializzato e in rapida evoluzione.

L'**Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali AGE.NA.S** regola l'acquisizione dei crediti ECM per l'aggiornamento professionale ed educazione continua per gli operatori sanitari in Italia. Per obbligo normativo, devono conseguire un minimo di 150 crediti di educazione continua ECM ogni 3 anni, dimostrando il loro impegno nello sviluppo e nell'aggiornamento professionale.



Aggiornati e guadagna 50 crediti ECM con questo programma"

AGE.NA.S consente, attraverso questo riconoscimento, che superando i programmi di aggiornamento professionale e di educazione continua di **TECH Education** denominati **Corsi FAD ECM**, gli studenti possono ottenere crediti ECM per l'educazione continua richiesta agli operatori sanitari a livello nazionale. Con questi crediti ECM, gli operatori sanitari italiani premiano il loro impegno nello sviluppo professionale continuo e ottengono un riconoscimento dalla Pubblica Amministrazione per soddisfare i requisiti di accreditamento dell'educazione continua obbligatoria, facendo progredire la loro carriera professionale.

I **Corsi FAD ECM** di TECH sono programmi completi e aggiornati, si svolgono 100% online e soddisfano tutte le caratteristiche richieste dall' AGE.NA.S per ottenere crediti ECM, che il professionista otterrà superando tutti i test di valutazione proposti durante lo svolgimento dei programmi.

I corsi ECM FAD sono in modalità 100% online e facilitano il processo di aggiornamento del professionista in modo pratico, senza rinunciare agli impegni quotidiani.

TECH offre, inoltre, **pacchetti formativi** per ottimizzare l'ottenimento di crediti ECM e facilitare il raggiungimento degli obiettivi professionali di accreditamento di educazione continua più velocemente. Per maggiori informazioni, contatta il tuo consulente accademico cliccando [qui](#).

“*Se hai bisogno di ottenere crediti ECM, contattaci e ottienili attraverso il programma più adatto ai tuoi interessi*”



07

Titolo

Il Corso FAD ECM in Coaching in Psicologia dello Sport garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso FAD ECM rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso FAD ECM in Coaching in Psicologia dello Sport** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del panorama di educazione continua italiano.

Dopo aver superato le valutazioni, oltre alla qualifica del corso, lo studente otterrà 50 crediti dall'**Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali AGE.NA.S** per completare la propria educazione medica continua e progredire nella propria carriera.

I vantaggi di questo programma sono duplici. Oltre ai crediti ECM, lo studente riceverà una qualifica di alto valore curricolare riconosciuta a livello internazionale e rilasciata da TECH. Questo merito accademico ti posizionerà come professionista altamente qualificato e preparato ad affrontare le sfide e le richieste della tua area professionale.

Titolo: **Corso FAD ECM in Coaching in Psicologia dello Sport**

Accreditamento: **50 crediti ECM**

N° Ore Ufficiali: **50 o.**

Durata: **fino a 6 mesi**



futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech

Corso FAD ECM
Coaching in Psicologia
dello Sport

- » Modalità: **online**
- » Durata: **6 mesi**
- » Titolo: **TECH Education Italia**
- » Accreditamento: **50 crediti ECM**
- » Ore teoriche: **50**
- » Orario: **a tua scelta**
- » Esami: **online**

Corso FAD ECM Coaching in Psicologia dello Sport

Numero di identificazione del Provider ECM: 7768

A photograph of a man in a grey t-shirt lying on a gym bench, looking up. A personal trainer in a white tank top stands behind him, holding a black dumbbell. The background shows gym equipment and a green acoustic panel on the wall. The image is overlaid with a large pink and white diagonal graphic.

tech