

이력서



기본 사항					
성명	한글	신성훈	연락처	휴대폰	010-3132-9420
	한자	申誠訓		E-Mail	tlistjdgn8@naver.com
	영문	shin sung hoon		제대구분	군필
생년월일	1991-06-26	병역사항	군별	의경	기동대
현주소	서초구 반포동 701 - 58 201호		병과	병장	병장
			복무기간	21개월	

학력 및 경력

학교명	전공	기간	학점	주	졸업구분
용인대학교	사회체육	2017. 2 ~ 2018. 2	3.5	-	수료
평택시복싱대표선수	평택시청	2010. ~	.	/	-
		- - -	- - -	- - -	- - -
		- - -	- - -	- - -	- - -
		- - -	- - -	- - -	- - -
		- - -	- - -	- - -	- - -

자격(면허)

종류	취득일	발행처
생체2급보디빌딩	2019	문화체육부장관
NASM CES	2021	NASM
피사프	2022	피사프

종류	취득일	발행처
카이로프로테	2023.7.29	듀나미스치유상담센타
산업안전산업기사	2015	한국산업공단
가스기사	2015	한국산업공단

경력 사항

근무처	근무기간	직위	소재지	직무 (담당업무)
비휘트니스	17.2 ~ 19.2	팀장	대전	2년
jm휘트니스	19.2 ~ 21.2	트레이너	서울	2년
헬스보이짐 고속터미널점	21.3 ~ 22.3	팀장	서울	1년
서초포레 커뮤니티	24.2 ~ 26.1	팀장	서울	2년

자기소개서

1. 지원하게 된 동기

저는 어렸을 때부터 운동에 대한 열정이 남다른 사람입니다. 복싱을 취미로 시작하여 선수 생활을 잠시 경험한 후, 체육대학교에서의 학습을 통해 헬스트레이너와 스피닝 강사로서의 경력을 쌓았습니다. 헬스보이짐 고속터미널에서 여러 상을 수상하며 전문성을 인정받았고, 그 경험을 바탕으로 회원들에게 최상의 서비스를 제공하기 위해 노력해왔습니다.

이후 아버님의 사업을 도와드리는 시간을 가지면서도, 운동과 관련된 분야에서 다시 한 번 제 역량을 발휘하고자 하는 열망이 커졌습니다. 현재 제가 가진 경험과 지식을 통해 더 많은 사람들에게 긍정적인 영향을 미치고 싶습니다.

저는 겸손한 자세로 지속적으로 배우고 성장하며, 팀과 함께 협력하여 목표를 달성하는 데 기여하고 싶습니다. 새로운 도전이 기대되는 만큼, 제 열정과 전문성을 바탕으로 귀 센터에서 긍정적인 변화를 이끌어내고자 하여 귀사에 지원하게 되었습니다.

2. 조직 내에서 팀원들과 협력하며 문제를 해결했던 경험

저는 경력 4년의 팀장 트레이너로서, 팀원들과 협력하여 여러 가지 문제를 효과적으로 해결한 경험이 있습니다. 특히, 허리 아픈 회원을 케어하는 방법에 대한 교육을 통해 팀원들의 매출을 증진시킨 사례가 있습니다.

회원의 허리 문제로 인해 운동을 자제하기 어려운 상황이 발생했을 때, 저는 팀원들과 함께 이러한 문제를 해결하기 위한 교육 프로그램을 마련했습니다. 이 과정에서 팀원들과의 소통을 통해 각자의 경험과 지식을 공유하여, 효과적인 운동법과 케어 방법을 논의했습니다.

그 결과, 우리는 허리 부상 예방 및 관리에 대한 체계적인 교육을 실시할 수 있었고, 팀원들은 이를 바탕으로 회원들에게 맞춤형 운동 프로그램을 제공하게 되었습니다. 이로 인해 회원들의 만족도가 높아졌고, 팀원들의 매출 또한 증가했습니다. 이러한 경험을 통해 협력의 중요성과 팀워크의 힘을 다시 한번 깨닫게 되었습니다.

3. 향후 5년 내에 이루고 싶은 커리어 목표

꾸준한 예금과 적금을 통해 조금씩 자금을 모을 계획입니다. 그 후의 꿈은 센터를 운영해 보고 싶은 마음이 있고, 오래 일하고 싶습니다 또한, 맡겨 주시거나 능력을 인정받아 승진하여 조기에 안정된 자리를 갖고 싶습니다.

이를 위해 다음과 같은 노력을 기울일 것입니다. 첫째, 출퇴근 시간과 근무 시간을 철저히 관리하여 효율적인 업무 수행을 도모하겠습니다. 둘째, 고객의 만족을 최우선으로 삼고, 트레이너로서의 자긍심을 가지고 문제 해결에 임하겠습니다. 셋째, 상호 존중의 원칙을 바탕으로 동료들과의 관계를 강화하겠습니다. 특히, 저보다 나이가 많은신 분들께는 예의를 갖추고, 후배들에게 존중을 표하며, 제가 막내로서 모범적인 모습을 보여드리도록 하겠습니다. 근면성실한 태도로 일관하며, 행동으로써 인정받는 트레이너가 되겠습니다.

작성일 :

2026년 2월 10일

작성자 : 신성훈

서명 : 신성훈