

Инструкторите, треньорите и хореографите обикновено са самостоятелно заети и това означава, че трябва да развият умения за самоуправление.

Примерите за самоуправление са добре известни и включват надеждност – следвайте, когато давате обещание; да останете спокойни и събрани в ситуация на високо напрежение; управление на времето; да бъдеш надежден.

И накрая, но на последно място, гъвкавостта е може би едно от най-важните умения, които трябва да се развият от инструктори, учители по танци и треньори. Възприемането на нови ситуации трябва да става лесно, гъвкавостта е ключов елемент при работа в сектора на физическите дейности и телесното изразяване.

Казано по-просто, гъвкавостта е способността да се приспособяваш към промяна бързо и спокойно и да се справяш ефективно с неочаквани проблеми.

Когато работите като инструктор, треньор или учител по танци, гъвкавото боравене с промените е задължително. как? Важно е да останете оптимисти и в същото време реалисти. Също така се чувства добре със ситуации, които включват скръб, оплакване, безпокойство и съпротива.

Има 3 вида гъвкавост, които биха могли да помогнат на инструкторите по физически дейности и телесното изразяване:

- Когнитивна гъвкавост - способността за включване на различни мисловни стратегии.
- Емоционална гъвкавост - справяне със своите собствени и чужди емоции.
- Гъвкавост на диспозицията - или свързана с личността гъвкавост означава оптимизъм, основан на реализъм и откритост.