



## Podcast 08

### Come aumentare la fiducia in sé stessi e lasciarsi alle spalle il perfezionismo

Quando lavorano con donne a rischio di esclusione, gli istruttori di attività fisiche ed espressione corporea hanno responsabilità che vanno oltre l'insegnamento delle tecniche della loro disciplina.

Gli istruttori possono svolgere un ruolo importante nello sviluppo delle donne vulnerabili per diventare individui emotivamente più indipendenti con un potenziale di migliori risultati di salute mentale. Costruire la fiducia in sé stessi potrebbe essere considerato un termine spesso usato e poche persone capiscono di cosa si tratta. La fiducia in sé stesse riflette il modo in cui le donne si sentono su sé stesse e sulle loro capacità. Devono monitorare regolarmente il loro livello di fiducia ed essere sensibili ai cambiamenti e questo vale per istruttori, formatori e coreografi, che dovrebbero anche essere attenti a questo.

Una perdita di fiducia di solito segue un periodo di prestazioni inaspettatamente scarse, ad esempio, e potrebbe causare depressione. Valutazioni come "Non ce la farò" o "Non posso farlo" potrebbero essere dirimenti sia mentalmente che fisicamente con conseguente bassa fiducia in sé stessi. Il ruolo dell'istruttore è aiutarli a sviluppare e mantenere un alto livello di fiducia in sé stessi con mezzi molto semplici come le parole di incoraggiamento.

Gli insegnanti dovrebbero essere molto attenti alla qualità delle loro interazioni con i loro studenti. È importante trovare un equilibrio tra motivare qualcuno ad andare oltre i propri confini esistenti e riconoscere quando l'accettazione di una battuta d'arresto è più vantaggiosa a lungo termine.

È importante intervenire quando necessario. Se l'istruttore teme che un partecipante sia particolarmente insicuro, potrebbe dover intervenire e seguire lo stesso metodo che farebbe con qualsiasi altra riunione sensibile: essere rispettoso e spiegare che ha a cuore il miglior interesse del partecipante.

Gli insegnanti e gli istruttori di attività fisiche ed espressione corporea devono sviluppare una sensibilità ai bisogni psicologici della donna non solo a quelli fisici e dovrebbero utilizzare un feedback che si adatti a tali bisogni. Le donne a rischio di esclusione rispondono ai feedback positivi e hanno una reazione negativa alle critiche negative. Allo stesso tempo, ci sono donne che reagiscono meglio alla pressione.

È importante che istruttori e insegnanti siano in grado di concentrarsi sui loro tirocinanti / partecipanti e riflettere su come il loro comportamento influisce sull'istruttore e siano in grado di distinguere tra i loro bisogni emotivi rispetto ai bisogni dei loro tirocinanti. Inoltre è importante che il loro feedback sia sempre specifico e incoraggiante.

