



## Podcast 20

### Come gestire i cambiamenti in modo flessibile?

Istruttori, allenatori e coreografi sono di solito lavoratori autonomi e questo significa che possono beneficiare di capacità di autogestione.

Esempi di autogestione includono l'affidabilità cioè saper mantenere quando si fa una promessa; rimanere calmi e concentrati in una situazione ad alta pressione; capacità di gestione del tempo; flessibilità.

La flessibilità è una delle abilità più importanti che dovrebbero essere migliorate da istruttori, insegnanti di danza e allenatori. Abbracciare nuove situazioni dovrebbe venire facilmente, la flessibilità è un elemento chiave quando si lavora nel settore delle attività fisiche e dell'espressione corporea al fine di essere più reattivi alla varietà di tirocinanti o partecipanti che partecipano alle sessioni.

La flessibilità è la capacità di adattarsi al cambiamento in modo rapido e calmo e affrontare i problemi imprevisti in modo efficiente. È preceduta da un'apertura al cambiamento e da un'acuta osservazione delle risposte che potrebbero suggerire un adattamento da parte del formatore o dell'istruttore.

Quando si lavora come istruttore, allenatore o insegnante di danza, gestire i cambiamenti in modo flessibile è un must. Come? È essenziale rimanere ottimisti e, allo stesso tempo, realistici. Inoltre, a proprio agio con situazioni che includono lutto, lamentele, ansia e resistenza.

Esistono 3 tipi di flessibilità che potrebbero aiutare gli istruttori di attività fisiche ed espressione corporea:

Flessibilità cognitiva - la capacità di incorporare diverse strategie di pensiero

Flessibilità emotiva - affrontare le proprie emozioni e quelle degli altri

Flessibilità disposizionale - o flessibilità legata alla personalità significa ottimismo fondato sul realismo e sull'apertura.

