



Podcast 7

Jak podnieść pewność siebie i porzucić perfekcjonizm?

Jeśli chodzi o balet lub jakikolwiek inny rodzaj tańca występowego, pewność siebie jest bardzo ważną cechą.

Dlaczego? Cóż, jak powiedział kiedyś nauczyciel baletu: brak pewności siebie na scenie z pewnością doprowadzi do słabego lub przeciętnego występu. W rzeczywistości wśród profesjonalnych tancerzy znany jest fakt, że pewność siebie jest integralną częścią nauki tańca występowego.

Dlatego dobry nauczyciel tańca lub jakikolwiek inny instruktor ruchu, powinien nie tylko uczyć sztuki tańca, ale także zdobywania większej pewności siebie.

W tym krótkim podcaście postaramy się zmierzyć z pytaniami, dlaczego ważne jest, aby nauczyciel tańca, instruktor jogi, trener sportowy, czy facylitator grupy, podnosił jednocześnie pewność siebie swoich podopiecznych i dlaczego jest to tak ważne w świecie sztuki, performance i ruchu ciała.

W wielu krajach z historią opresyjnych reżimów projektowanie instruktażowe opierało się wyłącznie na dyscyplinie. Na przykład lekcje tańca koordynowane przez surowych nauczycieli, skądinąd bardzo utalentowanych tancerzy. Podstawą wszystkiego była dyscyplina i tylko dyscyplina! Nauczyciele nie byli w stanie przekazać zdrowego poczucia własnej wartości, wspierać umiejętności wyrażania siebie ani promowania pozytywnego obrazu ciała.

Jednym z najważniejszych elementów w budowaniu pewności siebie jest akceptacja. Jako instruktor i nauczyciel należy wspierać uczniów w rozpoznawaniu ich niedoskonałości, a także starać się, aby zrozumieli, że wszelkie wady, które mogą mieć, nie definiują ich jako tancerza.

Podnoszenie pewności siebie pomaga w dokonywaniu realistycznych ocen siebie poprzez identyfikację słabych obszarów. Ta taktyka sprawia, że podopieczny poprawia się i zamienia swoje słabości w mocne strony. Kiedy ma wystarczająco dużo pewności siebie, zdolność do uczenia się, doskonalenia i działania jest lepsza.

Jednym ze sposobów na zwiększenie pewności siebie jest przedstawienie trudnego zadania i wspieranie uczestników w jego pomyślnym wykonaniu. W sztuce ruchu, ucząc się nowej umiejętności, można czuć się pewnie. Utalentowany nauczyciel zawsze będzie zachęcał swoich uczniów, aby starali się pracować ciężiej i być najlepsi, pozostawiając perfekcjonizm na boku.

Promowanie pozytywnego obrazu ciała w umysłach kobiet zwiększa ich pewność siebie i poprawia ogólne samopoczucie. Bardzo ważne jest, aby kobieta czuła się komfortowo ze swoim ciałem. W ten sposób nie będzie nieśmiała ani nie będzie bała się nauczyć bardziej złożonych lub trudnych kroków.

Jednym z wielkich aspektów sztuki opartej na ruchu jest to, że zapewnia ona potencjał do wyrażania siebie poprzez ruch naszych ciał. Znalezienie osobistego stylu ekspresji poprzez ruch i poczucie komfortu ze sobą i wokół innych. Instruktorzy mogą być ważnym źródłem wsparcia w tej podróży.

