



## Podcast 20

### Jak elastycznie radzić sobie ze zmianami?

Instruktorzy, trenerzy i choreografowie są zazwyczaj samozatrudnieni, co oznacza, że mogą korzystać z umiejętności samodzielnego zarządzania.

Samozarządzanie obejmuje m.in.: niezawodność, postępowanie zgodnie z obietnicą, zachowując spokój i opanowanie w sytuacji wysokiej presji, umiejętności zarządzania czasem, elastyczność i bycie godnym zaufania.

Oprócz tych przykładów, elastyczność jest jedną z najważniejszych umiejętności, które powinny być doskonałe przez instruktorów, nauczycieli tańca i trenerów. Przyjmowanie nowych sytuacji powinno przychodzić łatwo, elastyczność jest kluczowym elementem podczas pracy w sektorze aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej, aby lepiej reagować na różnorodność uczestników lub uczestników sesji.

Elastyczność to zdolność do szybkiego i spokojnego dostosowywania się do zmian oraz skutecznego radzenia sobie z nieoczekiwanymi problemami. Poprzedza ją otwartość na zmiany i wnikliwa obserwacja reakcji, które mogą sugerować dostosowanie przez trenera lub instruktora

Podczas pracy jako instruktor, trener lub nauczyciel tańca elastyczne radzenie sobie ze zmianami jest koniecznością. Jak? Ważne jest, aby pozostać optymistą, a jednocześnie realistą. Czuj się komfortowo w sytuacjach, które obejmują żalobę, narzekanie, lęk i opór.

Istnieją 3 rodzaje elastyczności, które mogą pomóc instruktorom aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej:

1. Elastyczność poznawcza - zdolność do włączania różnych strategii myślenia.
2. Elastyczność emocjonalna - radzenie sobie z emocjami własnymi i cudzymi.
3. Elastyczność dyspozycyjna - lub elastyczność związana z osobowością oznacza optymizm oparty na realizmie i otwartości.

