

Cum să crești încrederea în sine și să lași în urmă perfecționismul?

1.

Când vine vorba de balet sau orice alt tip de dans de performanță, încredere în sine este o trăsătură foarte importantă.

De ce? Ei bine, așa cum a spus odată un profesor de balet: o lipsă de încredere în sine pe scenă va duce cu siguranță la o performanță slabă sau mediocră. De fapt, este un fapt cunoscut printre dansatorii profesioniști că încrederea în sine este o parte integrantă a învățării dansului de performanță.

Prin urmare, un bun profesor de dans sau orice alt tip de instructor de mișcare nu ar trebui să învețe doar arta dansului, ci și arta modului de a câștiga mai multă încredere în sine.

În acest scurt podcast vom încerca să abordăm problemele legate de motivul pentru care este important ca un profesor dans, instructor de yoga, antrenor de sport sau facilitator de grup să crească și încrederea în sine și de ce este atât de important în lumea artei spectacolului.

În multe țări cu o istorie de regimuri opresive, designul instrucțional era bazat exclusiv pe disciplină. De exemplu, lecțiile de dans coordonate de profesori stricti, de altfel dansatori foarte talentati, singura ordine cheie a lucrurilor era disciplina si numai disciplina!

Profesorii nu au fost capabili să transmită un sentiment de sine sănătos sau să promoveze capacitatea de a-și exprima propria persoană sau să promoveze o imagine corporală pozitivă.

Unul dintre cele mai importante elemente în construirea încrederii în sine este acceptarea. Ca instructor și profesor, ar trebui să-i sprijine pe elevi să-și recunoască imperfecțiunile și să încerce să-i facă să înțeleagă că orice defecte pe care le-ar putea avea nu-i definesc ca dansatori.

Creșterea încrederii în sine ajută la realizarea unor evaluări realiste ale sinelui prin identificarea zonelor slabe. Această tactică îl va face pe elev să se îmbunătățească și să-și transforme punctele slabe în puncte forte. Când există suficientă încredere, capacitatea de a învăța, îmbunătăți și performa este mai bună.

O modalitate de a spori încrederea în sine este prezentarea unei sarcini provocatoare și sprijinirea participanților să o îndeplinească cu succes. În arta mișcării, atunci când înveți o nouă abilitate, te poți simți încrezător. Un profesor talentat își va încuraja întotdeauna

elevii să se străduiască să muncească mai mult și să scoată ce e mai bun din ei, lăsând perfecționismul deoparte.

Promovarea unei imagini corporale pozitive în mintea femeilor le crește încrederea în sine și le îmbunătățește starea generală de bine. Este foarte important pentru o femeie să se simtă confortabil cu corpul ei, astfel ea nu va fi timidă sau nu îi va fi frică să învețe pași mai complecși sau mai dificili.

Unul dintre marile aspecte ale artei pe bază de mișcare este că asigură potențialul de a ne exprima prin mișcarea corpului. Găsirea stilului personal de exprimare prin mișcare și să te simți mai confortabil cu tine însuși în preajma altora. Instructorii pot fi o sursă importantă de susținere în această călătorie.