

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

### 2.

Când lucrezi cu femei care sunt la risc de excludere, instructorii de activități fizice și de expresie corporală au responsabilități care depășesc predarea tehnicilor a disciplinei lor.

Instructorii pot juca un rol important în dezvoltarea femeilor vulnerabile să devină indivizi mai independenți emoțional cu un potențial de rezultate mai bune în sănătatea mintală. Construirea încrederii în sine ar putea fi considerat un termen des folosit și puțini oameni înțeleg ce este.

Încrederea în sine reflectă felul în care femeile simt despre ele însele și abilitățile lor. Ele trebuie să își monitorizeze în mod regulat nivelul de încredere și să fie sensibile la schimbări, iar acest lucru se aplică instructorilor, formatorilor și coregrafilor, care ar trebui să fie și ei atenți la acest lucru.

O pierdere a încrederii urmează de obicei unei perioade de performanță neașteptat de slabă, de exemplu, și poate duce la depresie.

Evaluări precum „Nu o să reușesc” sau „Nu pot face asta” ar putea fi perturbatoare atât din punct de vedere mental, cât și fizic, ducând la o încredere scăzută în sine.

Rolul instructorului este de a-i ajuta să dezvolte și să mențină un nivel ridicat de încredere în sine prin mijloace foarte simple, cum ar fi cuvintele de încurajare. Profesorii ar trebui să fie foarte atenți la calitatea interacțiunilor lor cu elevii. Este important să găsim un echilibru între a motiva pe cineva să depășească limitele existente și să recunoaștem când acceptarea unui eșec este mai benefică pe termen lung.

Este important să intervii atunci când este necesar. Dacă instructorul este îngrijorat că un participant este deosebit de nesigur, ar putea fi necesar să intervină și să urmeze aceeași metodă pe care o ar face-o în cazul oricărei alte întâlniri sensibile: să fie respectuos și să explice că are în suflet interesul participantului.

Profesorii și instructorii de activități fizice și expresie corporală trebuie să dezvolte o sensibilitate față de nevoile psihologice ale femeii, nu doar pe cele fizice, și ar trebui să utilizeze feedback care să se potrivească acestor nevoi.

Femeile expuse riscului de excludere răspund la feedbackul pozitiv și au o reacție negativă la criticile negative. În același timp, există și femei care reacționează mai bine la presiune.

Este important ca instructorii și profesorii să fie capabili să se concentreze asupra cursanților/participanților lor și să reflecteze asupra modului în care comportamentul lor îi afectează pe instructori și sunt capabili să facă diferența între nevoile lor emoționale față de nevoile cursanților lor. În plus, este important ca feedbackul lor să fie specific și încurajator în orice moment.