

## Cum se gestionează schimbările într-un mod flexibil?

### 1

Instructorii, antrenorii și coregrafii lucrează de obicei pe cont propriu și asta înseamnă că pot beneficia de abilități de autogestionare.

Exemple de autogestionare includ fiabilitatea – respectarea unei promisiuni, rămânând calm și adunat într-o situație tensionată, abilități de gestionare a timpului, flexibilitate și încredere.

Pe lângă aceste exemple, flexibilitatea este una dintre cele mai importante aptitudini care ar trebui să fie îmbunătățită de instructori, profesori de dans și antrenori. Îmbrățișarea situațiilor noi ar trebui să vină cu ușurință, flexibilitatea este un element cheie atunci când lucrezi în sectorul activităților fizice și al expresiei corporale pentru a fi mai receptivi la varietatea de cursanți sau participanți care participă la sesiuni.

Flexibilitatea este capacitatea de a se adapta la schimbare rapid și calm și de a face față eficient problemelor neașteptate. Este precedată de o deschidere către schimbare și de o observare atentă a răspunsurilor care ar putea sugera adaptarea formatorului sau instructorului

Când lucrezi ca instructor, antrenor sau profesor de dans, este o necesitate să gestionezi schimbările în mod flexibil. Cum? Este esențial să rămâi optimist și, în același timp, realist. De asemenea, să te simți confortabil cu situații care includ doliu, plângeri, anxietate și rezistență.

Există 3 tipuri de flexibilitate care ar putea ajuta instructorii de activități fizice și expresie corporală:

1. Flexibilitate cognitivă – capacitatea de a încorpora diferite strategii de gândire
2. Flexibilitate emoțională – abordarea emoțiilor proprii și ale altora
3. Flexibilitate dispozițională – sau flexibilitatea legată de personalitate înseamnă optimism bazat pe realism și deschidere.