

## Comunicazione: principi per l'istruttore

- Creare un ambiente positivo: gioia + divertimento
- Stabilire obiettivi per ogni lezione e pianificare anche gli aspetti mentali
- L'istruttore ha un comportamento esemplare
- Fare orientato all'obiettivo
- Rendere possibili esperienze di successo
- Atmosfera orientata agli esercizi e alla competizione
- Collegarsi al conosciuto
- Osservare e dare Feedback positivi
- Inserire esercizi speciali, ad es. allenamento predittivo, allenamento non prevedibile, allenamento della regolazione dell'attenzione
- Non si può non comunicare!
- Comunicazione verbale e non verbale
- Mittente e destinatario: un'affermazione deriva da una conoscenza significativa
- L'indicazione e il linguaggio del corpo combaciano
- Contatto visivo
- Chiamare le podiste ed i podisti per nome
- Stimolare alla riflessione – porre domande
- Linguaggio: semplice, positivo, diretto
- Solo 1 domanda / correzione / indicazione per volta
- Solo 1 indicazione per ogni frase
- Formulazione positiva
- Feedback positivi e lodi
- Ri-chiedere, cosa hanno capito i partecipanti
- Ascoltare attivamente, riflettere, rispondere
- Lodare/criticare i comportamenti, non la personalità
- Risvegliare emozioni, utilizzare immagini/simboli