

Do prezentacji/konspektu na kurs: Instruktor Nordic Walking

POSTAĆ INSTRUKTORA

- ✓ **analizuje potrzeby Klienta**
- ✓ **uczy techniki**
- ✓ **dobiera sprzęt**
- ✓ **planuje i dobiera odpowiedni trening (odpowiednia długość trasy, uwzględnienie potrzeb i możliwości uczestnika)**

INSTRUKTOR :

- głęboka wiedza poparta doświadczeniem
- umiejętność słuchania
- wewnętrzna motywacja
- charyzma
- wyciąganie wniosków
- umiejętność obserwacji
- odporność na stres
- empatia i otwartość
- umiejętność radzenia sobie z oporem i zastrzeżeniami
- wyciąganie wniosków
- przekazywanie informacji zwrotnej (w tym krytyki)
- zdolność przewodzenia
- odpowiedzialność
- równowaga emocjonalna i ambicja

KOMUNIKACJA Z KLIENTEM - Zasady pracy z Klientem

- powitanie
- przedstawienie się
- pytanie o cel i analiza potrzeb
- omówienie zasad treningu, kroków treningu
- nauka techniki, marsz, ćwiczenia doskonalące
- przerwy na ćwiczenia, gry
- rozciąganie
- pożegnanie się – rozmowa – czy się podobało, co się podobało, zaproszenie na cykliczne zajęcia, zebranie danych kontaktowych

ZASADY WYSTĄPIEŃ PRZED GRUPĄ GŁOS - SKŁADNIKI

1. **Wymowa** – artykulacja i dykcja - to umiejętność płynnego, wyraźnego i poprawnego wysławiania się. Artykulacja to sposób wydobywania dźwięku z instrumentu jakim są narządy głosowe.
2. **Frazowanie** – to grupowanie wyrazów wypowiedzianych jako zdanie zgodnie z logiką (pauzy, przecinki, oddech).
3. **Intonacja** – operowanie amplitudą wysokości głosu.
4. **Siła, barwa i modulacja głosu** – posługiwanie się skalą natężeń i zabarwień emocjonalnych głosu.
5. **Tempo mówienia** – dopasować do odbiorców
6. **Pauza** – gra ciszą
7. **Oddech** - panowanie nad nim

ZASADY WYSTĄPIEŃ PRZED GRUPĄ GŁOS

Siła komunikatu = GŁOS 38%

Znaczenie głosu jest 6 razy ważniejsze od wypowiedzianych słów!

Różnice:

Siła komunikatu = GŁOS 38%

Znaczenie głosu jest 6 razy ważniejsze od wypowiedzianych słów!

Przykład: różnica w intonacji poniższych zdań – powiedz to na 2 sposoby:

„Proszę przyjść jutro, porozmawiamy” oraz „Proszę przyjść jutro, po-roz-ma-wia-my!”

ZASADY WYSTĄPIEŃ PRZED GRUPĄ dla każdego instruktora:

1. Przygotuj materiał
2. Pozbądź się tremy
3. Oczyszcz swój umysł
4. Zadbaj o postawę
5. Pamiętaj o mimice
6. Używaj głosu na różne sposoby
7. Dopasuj się do publiczności
8. Odwołuj się do swoich doświadczeń
9. Opowiadaj historie

JAK MÓWIĆ, ABY CIĘ SŁUCHANO JAK SŁUCHAĆ, ABY CI MÓWIONO

Ćwiczenie: Jak będziesz zwracał/a się do grupy, jak będziesz przed nią występował ?

ĆWICZENIE 1 – GRUPA 1

W mini wystąpieniu zawrzyj:

- Odpowiedni ton i siła głosu
- Postawa
- Ćwiczenia – powiedz / pokaż jakie wprowadzisz uwzględniając specyfikę grupy
- Zachowanie – poziom energii
- Czas – ile czasu przeznaczysz na trening i ćwiczenia

ĆWICZENIE 2 – GRUPA 2 PRZECIWSTAWNA

W mini wystąpieniu zawrzyj:

- nieodpowiedni ton i siła głosu
- złą postawę
- Ćwiczenia - powiedz jakie błędy (pokaż je) wprowadzisz uwzględniając specyfikę grupy
- Zachowanie - niski poziom energii
- Czas - ile czasu przeznaczysz na trening i ćwiczenia

Ćwiczenie:

Wybierz, omów/uzasadnij dlaczego 10 wybranych przez Ciebie cech/zachowań instruktora jest najważniejsze: (wydrukować- pociąć i rozdać uczestnikom)

- Z łatwością nawiązuje kontakt z uczestnikami
- Często się uśmiecha
- Sprawia, że nowi uczestnicy czują się dobrze w grupie
- Często rozmawia z uczestnikami zajęć
- Nie ma obaw żeby powiedzieć wprost o błędnej technice
- Potrafi pochwalić uczestników
- Jasno artykułuje swoje polecenia uczestnikom
- Jest entuzjastycznie nastawiony do swojej pracy
- Potrafi "zarażać" innych swoim entuzjazmem do ruchu
- Nawet w "gorszy dzień" jest w stanie pokazać swój entuzjazm do wykonywanej pracy
- Uczciwie podchodzi do wykonywanej przez siebie pracy
- Nie skraca godzin pracy
- Rzetelnie rozlicza się (finansowo) z uczestnikami

- Ma jasno określony system wartości - co jest ważne na zajęciach a co nie
- Potrafi integrować grupę
- Logicznie wyjaśnia uczestnikom zasady marszu
- Używa logicznych argumentów
- Logicznie odpowiada na pytania uczestników
- Jest zdolny postępować według własnego rozeznania, a nie pod dyktando innych ludzi
- Ma świadomość własnej wartości jak i posiadanych umiejętności
- Wierzy, że potrafi dać sobie radę nawet w bardzo trudnych sytuacjach
- Potrafi przyjąć pochwały bez pozorów fałszywej skromności i poczucia winy.
- Jest otwarty na pomysły i nie ukrywa emocji i pragnień, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.
- Ma krytyczny stosunek do swojej wiedzy i umiejętności
- Jeśli popełni błąd potrafi się do tego przyznać
- Nie wywyższa się ponad innych
- Potrafi ze zrozumieniem słuchać uczestników
- Daje uczestnikom świadomość, że to co mówią jest ważne
- Jest cierpliwy w rozmowie
- Potrafi idealnie zademonstrować ćwiczenia
- Ma nienaganną technikę marszu
- Wciąż ćwiczy i doskonali swoją sprawność
- Jest punktualny
- Nie spóźnia się i nie przedłuża zajęć
- Wymaga punktualności od uczestników
- Charakteryzuje się poczuciem humoru
- W sytuacjach konfliktowych stara się je zażegnać żartobliwie
- Stara się by atmosfera na zajęciach była radosna
- Potrafi taktownie skorygować niepoprawną technikę
- Wie kiedy i ile chwalić uczestników
- Zachowuje się odpowiedzialnie na zajęciach
- Potrafi zaplanować długość trasy i dostosować ją do możliwości uczestników
- Dbą o swój stan zdrowia, wygląd i zachowanie
- Ma świadomość, że uczestnicy naśladują jego zachowanie
- Posiada kondycję pozwalającą na długotrwały wysiłek fizyczny
- Potrafi zmotywować grupę do wysiłku jeśli morale podupada
- Zna swoje możliwości i wie jak rozłożyć siły na czas treningu
- Dbą o swój stan zdrowia i poprawę kondycji
- Świadomie dba o swoje zdrowie: ma odpowiedni oddychający strój sportowy, zdrowo się odżywia
- Kieruje się kulturą i zasadami dobrego wychowania
- Zachowuje się cierpliwie wobec uczestników
- Charakteryzuje się spokojem, wytrwałością i opanowaniem
- Reprezentuje się wysoką kulturę osobistą
- Dbą o kulturalne zachowanie na zajęciach
- Jeśli występują jakiegokolwiek sprzeczki stara się je kulturalnie zażegnać
- Dbą o to by jego argumenty były logiczne i rzeczowe
- Stara się by poziom jego wiedzy wciąż wzrastał
- Odpowiada konkretnie na pytania uczestników
- Jest prawdomówny i bezstronny
- Posiada cechy przywódcze
- Posiada charyzmę

- Wygląda i zachowuje się tak żeby wzbudzać autorytet
- Jest zawsze gotowy do pomocy innym
- Jest wrażliwy na potrzeby innych ludzi, stara się im zaradzić
- Stara się wciąż podnosić swoje kwalifikacje
- Uczestniczy w forach i konwencjach w celu poszerzenia swojej wiedzy
- Chce wciąż poszerzać swoją wiedzę i doświadczenie w wykonywanej pracy
- Dbą o to by jego strój był sportowy a wygląd schludny i czysty
- Dbą o to by jego strój był odpowiedni do pory roku
- Ma świadomość, że jego strój i wygląd są jego wizytówką
- Zna zasady prawne w swojej dziedzinie
- Zna zasady bezpieczeństwa i I pomocy na zajęciach
- Zna zasady ubezpieczenia instruktora