

### **Descrizione dei materiali**

Si è utilizzato uno strumento narrativo autobiografico, la condivisione degli aspetti comuni e prioritari hanno portato alla stesura di un "manifesto dell'istruttore dell'ASLTO1" in merito al sapere, saper fare, saper essere, saper condividere.

**Ripensando Istruttori...** per una valutazione in itinere degli istruttori;

#### ***Ripensando... alla mia esperienza di partecipazione al progetto whp***

- ☺ Quali sono state le motivazioni che mi hanno spinto ad aderire al bando per il reclutamento dei fitwalking leader aziendali
- ☺ Quali erano le mie aspettative verso il corso e verso il progetto
- ☺ Cosa ho "trovato" nell'esperienza fatta  
(momenti belli ,momenti difficili, cose condivise, cose ritenute superflue, cose che mi sarebbe piaciuto affrontare e di cui ho sentito la mancanza ....criticità e punti di forza)
- ☺ Ho letto dei cambiamenti, nel mio modo di essere e di sentirmi (descrivere di che tipo e che rilevanza hanno avuto)
- ☺ Per me essere istruttore significa .....
- ☺ Quali elementi ritengo fondamentali nell'approccio con i discenti che incontrerò
- ☺ Quali nuove aspettative ho verso il proseguimento del progetto
- ☺ Proposte e suggerimenti



Promozione della Salute - Medicina dello Sport  
Istruttori Fitwalking



Circoscrizione 3  
Città di Torino



CON IL PATROCINIO DI:



Circoscrizione 8  
Città di Torino



Circoscrizione 1  
Città di Torino



Circoscrizione 2  
Città di Torino



Città di Torino  
Circoscrizione 10  
Mirafiori Sud

# L'Istruttore di fitwalking dell'ASL T01

Tratto da  
"Ripensando... alla mia esperienza di partecipazione al  
progetto Workplace Health Promotion"

## Essere Istruttore significa:

- ◆ Formarsi, prepararsi, sperimentare, applicare.
- ◆ Motivarsi e motivare.
- ◆ Testimoniare agli altri un messaggio in cui si crede, trasmettendo entusiasmo e spirito positivo.
- ◆ Riconoscere le proprie caratteristiche individuali e riconoscere le caratteristiche degli altri.
- ◆ Riuscire a trasmettere la passione e l'interesse per l'attività fisica.
- ◆ Saper frenare e saper far volare al momento opportuno.
- ◆ Prestare attenzione a tutti e coinvolgere chi è in difficoltà, in spirito accogliente ed amichevole.
- ◆ Stimolare il leader assopito che è in noi.
- ◆ Essere persone che, fornendo la propria disponibilità anche in modo non scontato, fanno capire che ci si può fidare, che si mantengono gli impegni presi, anche a fronte di difficoltà varie.
- ◆ Si può imparare molto nei momenti e nei modi più inaspettati.
- ◆ Stimolare nuove conoscenze e collaborazioni con le persone.
- ◆ Favorire la conoscenza e lo scambio di opinioni in un clima di piacere e condivisione.
- ◆ Avere fiducia e coscienza di partecipare ad un grande progetto.
- ◆ Sentirsi pronti e disponibili per iniziative future.

**Buona Strada**