

WALKING FRIENDS GROUP

webinar di addestramento per Walking Friends Chief

***COME STIMOLARE E
ORGANIZZARE I PARTECIPANTI
AL WALKING FRIENDS GROUP***



WEBINAR DI ADDESTRAMENTO PER
WALKING FRIENDS CHIEF
15 OTTOBRE 2020

Con il contributo non condizionato di:
 
novonordisk | cities
changing
diabetes

ORGANIZZAZIONE E MOTIVAZIONE

Un gruppo funziona al meglio se si basa su un'organizzazione precisa e attenta, e se le basi motivazionali e di stimolo ai partecipanti sono forti.

Questo è in gran parte compito del Walking Friends Chief, colui che ha la responsabilità non solo di seguire nell'attività il gruppo, ma anche quello di dargli un'organizzazione e mantenerlo legato.

La buona riuscita di questi due aspetti permette di percepire al meglio il lavoro del "Chief" e della qualità della proposta fatta.

Non si improvvisa il successo di un gruppo solo sulla passione e la buona volontà, ma servono attenzione e dedizione.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 
novo nordisk | cities
changing
diabetes

COME ORGANIZZARSI

I modi organizzativi possono essere molti ma tutti hanno in comune una buona comunicazione e la capacità di preparare al meglio i singoli incontri.

L'incontro di oggi è in effetti il primo passo verso una buona organizzazione del gruppo. Difatti le informazioni che voi oggi ricevete non sono di tutti.

Voi avete la possibilità non solo di mettere insieme tante informazioni, ma di essere coinvolti in un progetto in buona parte definito e che vi agevolerà anche nel lavoro da compiere.

Il primo passo dell'organizzazione l'avete già avviato e potete con tranquillità mettere a frutto quanto appreso, potendo tra l'altro contare sul sostegno di Associazioni ed Enti già strutturati.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 
novo nordisk | cities
changing
diabetes

LA PROPOSTA ORGANIZZATIVA

Il primo passo organizzativo è la proposta del progetto.

Deve essere semplice e ben definito. Come già accennato è importante il messaggio degli obiettivi che ci si prefigge. In questo caso essi sono piuttosto evidenti riguardando la salute, ma è giusto che siano ben identificati.

Non sempre è sufficiente un messaggio generico per stimolare le persone, ad esempio parlare di salute o prevenzione in termini generali. Molto meglio essere specifici.

Si potrebbe puntare sul comunicare la finalità di prevenzione al diabete o direttamente per persone con diabete. Oppure come lotta al sedentarismo (molto più generico ma circoscritto), oppure all'obesità e al sovrappeso etc....

Evitare di essere generici aiuta a partire con il piede giusto.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 
novo nordisk | cities
changing
diabetes

DEFINIRE IL PROGRAMMA

La fase di presentazione di un ciclo di incontri per walking frinds group è molto importante perché vi possa essere un'adesione adeguata alle aspettative.

Definire con chiarezza quale sarà il programma proposto è pertanto fattore molto importante. Deve essere chiaro che si tratta di un invito a imparare stili di vita attivi per poi proseguire a metterli in pratica anche da soli.

Il suggerimento è quindi quello di mai superare cicli trimestrali, con incontri di 1h circa che possono andare da 1 a 3 volte a settimana a secondo della disponibilità del "Chief". Al termine dopo un periodo di interruzione può essere riproposto un altro corso. Il suggerimento è di un massimo di 3 cicli all'anno con l'interruzione di 1 mese tra uno e l'altro.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 
novo nordisk | cities
changing
diabetes

ORARI SEDI PROGRAMMI PRECISI

L'orario deve essere da subito ben definito e rispettato. Non date l'abitudine alle persone di arrivare quando fa comodo. E' un rispetto per tutti e per chi organizza.

La scelta della sede di partenza è importante sia per la comodità ad essere raggiunta dalla maggior parte delle persone, sia per la disponibilità di un luogo dove poter lasciare custodite alcune cose.

Il programma di ogni singolo incontro deve essere curato dal "Chief" in modo da non essere banale o ripetitivo, seppure uno schema di lavoro si mantenga costante. Normalmente l'ora di incontro può comprendere:

- *Partenza con 10 minuti di riscaldamento (può includere anche degli esercizi ginnici e di allungamento muscolare);*
- *40 minuti di cammino da modulare nel tempo in modo diverso per intensità;*
- *10 minuti di defaticamento finale.*



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



I PERCORSI DA UTILIZZARE E ATTIVITA' DA PROPORRE

Se si parte da una sede fissa è meno semplice variare i percorsi, a meno che in zona vi siano più opportunità.

E' quindi importante in questo caso variare perlomeno il tipo di camminata affinché non sia sempre la solita passeggiata. In questo può essere utile studiare a tavolino come variare ritmi e attività di cammino da far eseguire.

Se non si ha una sede fissa possono essere proposti percorsi diversi ma sempre tenendo ben in conto che siano abbastanza facili da raggiungere da parte di tutti.

Non temete di proporre iniziative diverse al gruppo perché tutto ciò che può aiutare a rendere meno ripetitivo l'incontro aiuta a renderlo vivo e a incuriosire i partecipanti.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



ATTIVITA' COLLATERALI PER CEMENTARE IL GRUPPO

Possono essere molti i modi per dare coesione al gruppo anche al di fuori delle singole uscite di cammino.

Ad esempio si potrebbe suggerire la redazione di una specie di “giornale di bordo” dove ognuno può annotare qualcosa sul progetto in generale e/o sui singoli incontri. Al termine può essere redatto un opuscolo che racconta il gruppo.

Si possono ascoltare i partecipanti e se di loro interesse organizzare momenti per camminare in luoghi diversi e alla scoperta di cose nuove.

Può essere prodotta una schedina di presenza da timbrare o siglare ogni volta in modo da certificare l'impegno di ognuno a prendere parte al Walking Friends Group .

Al termine del ciclo è sempre gradito e soddisfacente riconoscere ai partecipanti il loro impegno attraverso la consegna di un attestato o un ricordo della loro partecipazione ed impegno.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

Con il contributo non condizionato di:
 
novo nordisk | cities
changing
diabetes

IMPORTANTE MOTIVARE E STIMOLARE I CAMMINATORI

Nella slide precedente si sono già dati alcuni suggerimenti che stanno a cavallo tra gli aspetti organizzativi e la stimolazione dei partecipanti.

In ogni caso imparare ad essere dei buoni motivatori è molto importante per il “Chief”.

Parlare, raccontare, dare informazioni, e soprattutto ascoltare le persone è molto importante nel ruolo del Walking Friends Chief.

Le persone spesso non vengono solo per svolgere esercizio fisico come potrebbe succedere a chi frequenta una palestra o una società sportiva, ma cercano anche vicinanza, conferma nel percorso intrapreso e sono molto sensibili al clima che si crea all'interno del gruppo.

Non è tanto l'aspetto del miglioramento sportivo che gli stimola, quanto piuttosto i benefici psico-fisici che possono riscontrare, per questo è importante ascoltare e offrire informazioni.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



Con il contributo non condizionato di:
 **cities
changing
diabetes**