

WALKING FRIENDS GROUP

webinar di addestramento per Walking Friends Chief

WALKING FRIENDS GROUP

come realizzare i gruppi



WEBINAR DI ADDESTRAMENTO PER
WALKING FRIENDS CHIEF
15 OTTOBRE 2020



IL GRUPPO IL CUORE DEL PROGETTO

Il progetto Walking Friends Group ha nel WALKING FRIEND CHIEF il riferimento primario.

Si tratta di una sorta di leader che organizza e guida il gruppo. Potremmo quasi definirlo un“capo macchina” di un mezzo che deve arrivare a destinazione nel modo migliore. In questo caso raggiungendo obiettivi di salute, di aggregazione, di acquisizione di un buon modo di camminare e di gestire al meglio la necessità di fare esercizio fisico.

La scena però non è la sua, ma quella del gruppo.

E' il gruppo al centro e il cuore del progetto.

Il ruolo di regista del walking friends chief sta proprio nella sua capacità di dare anima e sostanza al gruppo.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

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

COME REALIZZARE IL GRUPPO

Come primo aspetto nel lavoro di realizzazione di un WALKING FRIENDS GROUP vi è il rapporto con un'Associazione, un servizio sanitario, un sistema cittadino che il Walking Frinds Chief deve avere.

Poter contare su chi può offrire un bacino di persone da coinvolgere è essenziale, oltreché il fatto che condividano il progetto e siano ben coinvolti nella realizzazione del gruppo.

In base al numero dei partecipanti, che potrà variare nel tempo soprattutto crescendo, è importante cercare di dare la maggior omogeneità possibile al gruppo.

Il primo parametro da utilizzare potrà essere quello della divisione per fasce di età, ma col tempo certamente il miglior controllo del gruppo avverrà sulla qualità di camminatori dei diversi partecipanti.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020



L'ORGANIZZAZIONE DEL GRUPPO

Il gruppo per funzionare bene deve avere regole semplici e chiare.

I parametri principali sono, dopo aver presentato con chiarezza gli obiettivi del progetto, quelli del luogo di ritrovo e degli orari

Ciò significa poter dare dei riferimenti precisi ai partecipanti.

Il luogo di ritrovo, specialmente nella fase iniziale in cui il gruppo si forma, deve essere il più possibile stabile. Cambiare ogni volta luogo di ritrovo crea confusione.

Gli orari debbono essere precisi e rispettati, sia dal "chief" che dai partecipanti. Dire che si esce per un'ora di cammino e poi si fa meno o più offre una idea di disorganizzazione.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

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

IL RUOLO DEL WALKING FRIENDS CHIEF

Come detto il Walking Chief è il leader del gruppo e deve saper svolgere questo compito bene: con autorevolezza e empatia.

Proprio quanto saprà trarre di meglio da questo primo momento di addestramento sarà un buona base per costruire la sua leadership.

La corretta gestualità di cammino, i suggerimenti dei medici, la conoscenza di altre esperienze, gli stimoli delle Associazioni e delle realtà cittadine sono argomenti essenziali per poter svolgere al meglio la propria leadership.

Oltre a ciò è però importante che il Walking Friends Chief dimostri organizzazione. Ad ogni incontro è importante presentarsi avendo ben chiaro cosa proporre. Ripetere sempre le stesse cose, sulle stesse strade, con gli stessi riti porta a stufare i partecipanti. Serve quindi fantasia e preparazione.



Webinar di addestramento per
Walking Friends Chief
15 Ottobre 2020

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

10 PUNTI PER ORGANIZZARE UN GRUPPO

- 1) ***Assicurarsi di essere ben supportati dall'Associazione, dal servizio sanitario o Città di riferimento;***
- 2) ***Studiare insieme le forme di promozione per la nascita del gruppo, magari partendo da un riferimento preciso di nomi;***
- 3) ***Mettere a fuoco gli obiettivi che ci si prefigge con la realizzazione del gruppo;***
- 4) ***Presentare un piccolo programma periodico. Ad esempio si può partire con un primo ciclo di 3 mesi con 2 uscite settimanali per poi ripeterlo dopo una breve pausa***
- 5) ***Indicare da subito quale sarà il punto di ritrovo. E' preferibile scegliere, se possibile, un punto dove sia anche possibile lasciare custodito qualche oggetto personale;***
- 6) ***Definire l'orario di ritrovo e la durata dell'incontro e rispettarlo.***
- 7) ***Coinvolgere i partecipanti in alcune scelte relative al miglior funzionamento del gruppo;***
- 8) ***Avere sempre un programma preciso di ciò che si farà nell'incontro;***
- 9) ***Cementare lo spirito di gruppo con attività che stimolino i partecipanti;***
- 10) ***Comunicare bene pubblicamente le attività e l'iniziativa in modo che il gruppo assuma visibilità.***



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**