

ESTABLECIMIENTO DE METAS

para bailarines

CÓMO CREAR LAS METAS

- Tus metas deben retarte
- También deben ser claras y específicas.

Ej: mejorar mi expresión artística

más específico

Mantener una interpretación emocional coherente durante una variación sin romper el personaje



Proceso

estrategias específicas

Ej: practicar 3 expresiones faciales para mi variación frente al espejo, 2 veces por semana.

Rendimiento

logros personales

Ej: Mantener la emoción del personaje durante 90% de la variación

Resultado

metas finales

Ej: Obtener un 8 en musicalidad e interpretación artística en la variación en mi examen RAD.

CORTO PLAZO/ MAYOR CONTROL

ÚTILES EN EL DÍA A DÍA

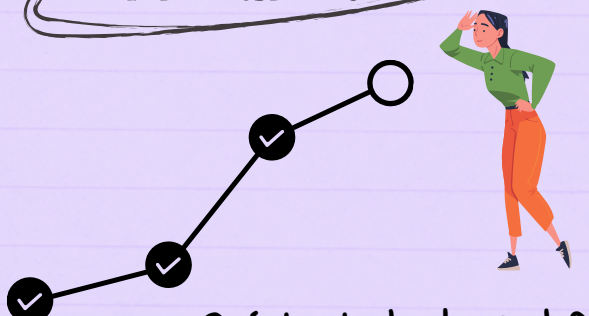
LARGO PLAZO/MENOR CONTROL

ÚTILES PARA LA MOTIVACIÓN



No sólo se trata de alcanzar las metas sino de apreciar el...

PROGRESO



PARA QUÉ TENER METAS

- Mejorar el rendimiento
- Incrementar la motivación
- Para enfocar tu atención efectivamente
- Mejorar la confianza en ti mismo

