



#001

Od czego zacząć przygodę z trenerstwem?

Agata Otrębska

Kurde, no nie jest wygodnie dla osób niskich. Witamy Was serdecznie [w kanale Superwizja](#). Nazywam się [Agata Otrębska](#). Jest ze mną [Kuba Giedrojć](#). Jesteśmy osobami trenerskimi w [Metrum](#) i dzisiaj będziemy rozmawiać o tym, jak zacząć przygodę z trenerstwem.

Jak zaczęli przygodę z trenerstwem Kuba i Agata z zespołu Metrum? [00:00:19.510]

Agata Otrębska

No i chyba nie zdziwisz się, że na początek zapytam: No, Kuba, jak Ty rozpocząłeś swoją przygodę z trenerstwem? Jaki był Twój początek?

Kuba Giedrojć

Boże, co to za zaskakujące pytanie, Agato. To był rok 98.

Agata Otrębska

Prehistoria.

Kuba Giedrojć

Prehistoria. Byłem wtedy uczestnikiem takiego projektu, który się nazywa szkoła liderów. Zresztą do dzisiaj... do dzisiaj funkcjonuje. Tam 6 dni było prowadzonych właśnie takich szkoleń, tam... komunikacja w zespole, zarządzanie sytuacją kryzysową itd, itd. Metodami, które dzisiaj już są powszechnie znane. Wtedy to była zupełna nowość.

Kuba Giedrojć

Wyszedłem zachwycony.

Kuba Giedrojć

Byłem wtedy w środku studiów i w ogóle planowałem inną karierę. Wydawało mi się, że praca w mediach to jest to, co, to co chcę robić. Nie przepracowałem ani jednego dnia w mediach, chociaż cały czas pracuję z mediami. Uczę, jak występować przed kamerą, uczę dziennikarzy itd. Więc to po tej drugiej stronie się znalazłem. Tak się to



zaczęło. To była taka pierwsza inspiracja. Potem było trochę różnych tam perypetii zawodowych, ale wiedziałem, że to bycie na tej sali szkoleniowej i właśnie w zakresie umiejętności miękkich, a nie wykładanie, to będzie moja droga. No i tak się stało.

Agata Otrębska

Taka miłość od pierwszego wejrzenia trochę...

Kuba Giedrońc

Absolutnie

Agata Otrębska

To był Kuba, rok 98. A teraz jak zaczyna się bycie trenerem czy trenerką w 2023? No bo trochę czas się zmienił. Jakie ty widzisz sposoby rozpoczęcia działania w tym zawodzie? Jak się zostaje trenerem?

Kuba Giedrońc

Nim odpowiem Ci na to pytanie, to zapytam Ciebie. Nie podawaj roku, jak ty zaczęłaś pracę?

Agata Otrębska

Ja dużo pracowałam z młodzieżą i pracowałam w organizacji, która prowadzi placówki, przedsięwzięcia, projekty. Ja prowadziłam dużo zajęć dla dzieci i młodzieży i miałam wrażenie, że to mi wychodzi, działa. Zajmowałam się też zarządzaniem projektami. To była moja praca. Miałam takiego kumpla z socjologii, który miał na imię Miłosz. I on mi powiedział, że poszedł do takiej szkoły trenerów.

Agata Otrębska

Jak on mi opowiadał o tych zjazdach, o tych przeżyciach. Czego on doświadcza, czego się o sobie dowiaduje, jak uczy się tego, jak pracować z ludźmi. To mnie tak zachwycił, że ja mu pozazdrościłam i stwierdziłam, że ja też tak chcę. I poszłam do Szkoły Trenerów, Metrum zresztą.

Jak teraz można zostać trenerem czy trenerką? Jak wejść na rynek?

[00:02:17.080]

Agata Otrębska

Jak teraz można zostać trenerem czy trenerką? Załóżmy, że ktoś z was myśli o takim zawodzie. Jak zacząć?



Kuba Giedrojć

Po pierwsze trzeba się [zapisać do Szkoły Trenerów Metrum](#). Przeżyć te wspaniałe chwile.

Kuba Giedrojć

Bo ja też jestem absolwentem Szkoły Trenerów i bez względu na to, w którym roku to się dzieje, jakie są realia, to jest naprawdę rok tak twórczej pracy i tak ciekawej, i tak samorozwojowej, że nawet kiedyś Beata Kozak, twórczyni Metrum, mówiła, że kształcenie trenerskie to efekt uboczny. No bym się nie podpisał może pod tą tezę, ale na pewno dużo więcej tam się dzieje.

Kuba Giedrojć

Natomiast jak zostać trenerem? Trochę interpretuję to pytanie, jak wejść na rynek? W obecnych czasach trzeba szukać swojej specjalizacji, swojej niszy od razu. Myślę, że ten rynek już jest w miarę ustabilizowany. Ale jest mnóstwo takich tematów, które wymagają... już taki trener, który prowadzi, komunikacja interpersonalna, sprzedaż, negocjacje.

Agata Otrębska

To już jest wszędzie.

Kuba Giedrojć

To już jest wszędzie. I już właściwie firmy takich trenerów nie chcą. Bo jeżeli chcą mieć kogoś, kto się zajmuje wszystkim, to mają trenera wewnętrznego, natomiast szukają kogoś z rynku, kto jest specjalistą w jakiejś dziedzinie.

Agata Otrębska

Można też zostać trenerem wewnętrznym czy trenerką wewnętrzną w jakiejś firmie. Firmy bardzo często też są gotowe, żeby przygotować swoich pracowników, pracownice, więc jest też taka ścieżka. Tak sobie wyobrażam.

Jak połączyć początek pracy trenerskiej z etatem? [00:03:27.970]

Agata Otrębska

Wiem, że pracujesz trenersko, ale też pracujesz na etacie. Łączysz te dwa światy. Co poradziłbyś osobie, która jest na etacie? Chciałaby zacząć tę pracę trenerską? Boi się ten etat od razu rzucić?



Kuba Giedrojć

No to złota rada.

Kuba Giedrojć

Nie rzucaj etatu, Zaczynij pracę trenerską.

Kuba Giedrojć

Nie unikaj żadnej okazji do tego, żeby poprowadzić szkolenia. To nie musi być od razu dwudniowy wielki warsztat. Niech to będą dwie godziny, cztery godziny, dla dwóch osób, 5, 7, 12, 15. To może być szkolenie dla rodziców z rady rodziców Twojego dziecka gdzieś tam w szkole. Ludzie z harcerstwa, to mogą być ludzie z klubu osiedlowego, sportowego. Patrz szeroko i oferuj swoje usługi. Nie narzucaj się, ale mów, że to może być ciekawe i po prostu próbuj, próbuj, próbuj i to się z czasem zacznie klarować.

Ktoś Ci da informację zwrotną? Słuchaj, w tym jesteś świetna. To są takie... unikalna taka wiedza. Może sobie nie zdawałaś... nie zdawałeś sprawy, że mało osób o tym wie, a Ty właśnie dzięki swojemu doświadczeniu zawodowemu, wykształceniu itd. Masz tutaj coś, czym możesz się podzielić. Idź za tym i to się zacznie klarować. Natomiast początek jest... To trzeba być po prostu nieustępliwym, trzeba walczyć o to.

Agata Otrębska

W ogóle na etacie to można skorzystać ze swoich kolegów, koleżanek z pracy, niejako z pierwszej grupy, która Ci powie, udzieli feedbacku na temat tego, jak prowadzisz zajęcia, nie?

Kuba Giedrojć

Ale też tak wtrączę Ci się nawet 10 osób w pracy, z którymi masz na tyle relacje fajne, że możesz ich jakoś zainteresować tym, że właśnie też szukasz takich możliwości. To niech każda z tych osób pomyśli o 5 znajomych, z którymi ma taką relację. To już jest grupa potencjalnie 50 osób, z którą coś można zrobić. Wynajęcie sali czy zorganizowanie jakiegoś miejsca to nie jest już przedsięwzięcie i już można coś zrobić. Natomiast jest potrzebna odwaga, jest potrzebna determinacja. Trzeba sobie powiedzieć: tak chcę być trenerem. Jak sobie tak powiesz, to tak się stanie.



Agata Otrębska

Mhm, myślę, że można skoczyć na główkę i pójść do firmy szkoleniowej i zapytać: moi drodzy, czy chcielibyście mnie zatrudnić? To też jest możliwa droga. I być nieustępliwym, czyli sprawdzać, pytać, uderzać do różnych, do różnych miejsc.

Kuba Giedrojć

Pisziesz do firm. Starasz się być trenerem wewnętrznym, no to jest must. No ale natomiast równoległe ja jak kończyłem wspomniane dziennikarstwo, to większość osób ma takie poczucie, że uczy się teraz dziennikarstwa, a jak już skończy studia, to wtedy będzie szukać pracy, a to właśnie wszystko powinno być cały czas równoległe.

Czy trenerstwo jest tylko dla osób doświadczonych życiowo?

[00:05:45.030]

Agata Otrębska

Spotkałam się z taką opinią, że trenerstwo jest dla osób doświadczonych życiowo. Zaraz po studiach czy na studiach to nie bardzo można zostać trenerem czy trenerką. Co ty o tym myślisz?

Kuba Giedrojć

Ja wyznaję taką... taką zasadę, że oczywiście warsztat jest królem. Ten warsztat trzeba mieć i oczywiście każdy temat można przeprowadzić zgodnie z metodologią, nie mając doświadczenia życiowego, nie mając jakiegoś wielkiego doświadczenia zawodowego. I to będzie ok.

Kuba Giedrojć

My jako uczestnicy szkoleń już też jesteśmy zaopatrzeni z tymi szkoleniami i szukamy ludzi, którzy są w stanie mi dać coś więcej, co mogę dać więcej, Mogę dać swoje doświadczenie, mogę dać siebie. Dlatego myślę sobie, że nie powiedziałbym, że nie masz doświadczenia. Jesteś młodym, nie obciążonym trenerem. To jest jeszcze nie ten czas, ale na pewno masz coś takiego, co możesz zaoferować.

Kuba Giedrojć

Byłem np. ostatnio na fantastycznym szkoleniu prowadzonym przez bardzo młodego trenera, który... o różnicach międzykulturowych... I to była najbardziej kompetentna osoba, żeby opowiedzieć o tym, że 18-latkowie kupują kubek tam jednej z firm, która sprzedaje hamburgery, gdzie jest re-fill. I potem ten kubek po wypiciu tej coli



wycierają papierowym ręcznikiem, chowają do plecaka i tak przez tydzień. Mają picie za darmo i nikt o tym w ogóle kompletnie nie wiedział.

Kuba Giedrojć

I on był ekspertem. Wszyscy żeśmy go pytali, więc ekspertem można być w każdym wieku. Natomiast faktycznie szukaj tego, co możesz zaoferować nie tylko jako warsztat, ale też to, co po prostu masz życiowo.

Jaki jest atut bycia początkującym trenerem czy trenerką? **[00:07:04.380]**

Agata Otrębska

Może być jakiś taki opór w osobach początkujących, że kurde balans, no ja nie czuję się w niczym takim ekspertem. Dopiero zaczynam tę ścieżkę, karierę. Jaki jest atut bycia początkującym trenerem czy trenerką? Co takiego wnosi osoba, która zaczyna, czego już nie ma stary wyjadacz?

Kuba Giedrojć

Chce próbować, chce próbować, różnych rzeczy szuka. Jak jesteś wyjadaczem, nie chcę powiedzieć, że wyjadacz jest rutynowy. Lubimy filmy, które znamy. No wiesz, w jakich tematach najlepiej się poruszasz? Które są najbardziej intuicyjne? Które ćwiczenie zawsze poszło? Jak prowadzić potem jego omówienie? I to są wartościowe doświadczenia. Tutaj się może zdarzyć wiele ciekawych rzeczy. Natomiast jak jesteś młodym, młodym trenerem, no to masz krew na zębach, ale ten wiatr w żaglach, że no chcesz spróbować różnych rzeczy, chcesz gdzieś coś z czymś połączyć, czego może doświadczony trener by nie połączył. No ale stąd się biorą wynalazki.

Jak zacząć zarabiać na rynku trenerskim? [00:07:55.350]

Agata Otrębska

Jeżeli nie rzucasz etatu i rozwijasz swoją karierę trenerską dodatkowo, to pewnie masz jakiś poziom bezpieczeństwa. Ale jeżeli chcesz skoczyć na główkę, rzucić się na głęboką wodę i zostać trenerem pełną gębą, czyli w pełnym wymiarze. Jak zacząć na rynku, żeby zacząć zarabiać?

Kuba Giedrojć

To pytanie też Tobie zadam. Im więcej zbierzemy doświadczeń, tym to chyba będzie wartościowe dla naszych widzów. To jest takie pytanie, jak ja bym zrobił, bo nie mam



takiej odpowiedzi uniwersalnej. Ja bym nie skakał na głęboką wodę, szczególnie do basenu, w którym nie ma wody.

Kuba Giedrojć

Można sobie tą poduszkę budować nie w ten sposób, że pracuje na etacie w jakimś miejscu, które mnie bardzo ogranicza w rozwoju pracy trenerskiej, ale być może można to połączyć z jakimś wspieraniem procesów HR-owych. Być może możesz się wyspecjalizować, nie wiem, być asesorem w 360-tkach. Być może możesz sobie zrobić certyfikację w ramach jakiegoś narzędzia psychometrycznego i jedno z drugim łączyć.

Kuba Giedrojć

Możesz albo znaleźć sobie takie miejsce jednak pracy, ale typu np. doradztwo zawodowe, biuro karier, które już gdzieś jest w tym obszarze rozwoju osobistego i wtedy łatwiej jest zwiększać ten portfel szkoleń, a zmniejszać ten etat czy te inne zobowiązania.

Agata Otrębska

Wiesz co, ja bym chyba podbiła to, co powiedziałaś, bo w moim wypadku było tak, że ja jednak skoczyłam na główkę. Ale wynikało to z tego, że bardzo, bardzo mocno chciałam się rozstać z tą pracą, w której byłam, więc po prostu zamknęłam, zatrasnęłam wszystkie drzwi i musiałam się zabrać do roboty.

Agata Otrębska

Ale moje doświadczenie było takie, że rzeczywiście wcale nie było łatwo zyskać te pierwsze zlecenia na rynku. Ja skorzystałam z tej drogi, że poszłam do firmy szkoleniowej, zaproponowałam się. Zresztą miałam tam kontakt, bo znałam jedną osobę, która powiedziała: słuchaj, nie będę cię polecać, ale powiem, że możesz przyjść. I pamiętam, że ta rozmowa poszła całkiem nieźle. Była decyzja, że współpracujemy, ale ja przez dziewięć miesięcy nie miałam żadnego telefonu od nich.

Agata Otrębska

Więc to się może zdarzyć i też znalazłabym jakieś rozwiązanie awaryjne, czyli jakąś inną pracę. Jeżeli zamykasz wszystkie drzwi, żegnasz się ze swoją dodatkową. No to po prostu znajdź coś innego, co pozwoli Ci przetrwać finansowo i powoli, stopniowo sobie buduj. A jeżeli masz etat, no to po prostu staraj się w jakiś sposób znaleźć miejsce dla tego trenerstwa.



Agata Otrębska

Jeśli masz etat, a możesz zmniejszyć jego wymiar to też jest okej. Zostaw sobie pół etatu tam, gdzie jesteś i czujesz się bezpiecznie.

Kuba Giedrojć

Kiedyś było tak, że jak pracowałeś na etacie, to raczej jak gdzieś się rozw... to nie było coś związanego z trenerstwem. No to ta działalność dodatkowa to była taka bardzo prywatna. Nawet często trenerzy mówili: nie chciałam o tym za bardzo mówić swojemu pracodawcy. Że coś robię gdzieś obok.

Kuba Giedrojć

A teraz jednak trochę ten rynek pracy się zmienił.

Agata Otrębska

Prawda.

Kuba Giedrojć

I cenieni są ludzie, którzy są twórczy, którzy szukają czegoś więcej. Chyba nie miałbym już dzisiaj takiej obawy, żeby powiedzieć: słuchajcie, jeszcze fascynuje mnie trenerstwo. Więc w ogóle soboty, w niedzielę po południu robię coś takiego. I też z tej interakcji może coś wyniknąć. Nawet stąd się może coś takiego zrodzić niespodziewanego.

W jaki sposób Szkoła Trenerów Metrum pomaga rozpocząć przygodę z trenerstwem? [00:10:33.190]

Agata Otrębska

W jaki sposób [Szkoła Trenerów Metrum](#) pomaga rozpocząć przygodę z trenerstwem?

Kuba Giedrojć

Na wiele różnych sposobów. Ale jeżeli już mówimy o takim aspekcie jak wejść na rynek, jak zacząć tę przygodę, to ja bym powiedział o trzech rzeczach.

Kuba Giedrojć

Po pierwsze uczyć się bycia trenerem, ale tak bardzo konkretnie. Jak zaplanować ćwiczenie, jak to zrobić wszystko interesująco. Dostajesz temat, masz grupę, wchodzisz na rynek, no i trzeba to ćwiczenie... trzeba to szkolenie zrobić tak, żeby to fajnie wypadło. To jest pierwsza rzecz.



Kuba Giedrojć

Druga. I nie wiem, czy też masz takie doświadczenia, ale ja słyszałem od bardzo wielu naszych absolwentów, że kontakty ze szkoły trenerów pozwoliły im wejść na rynek. To bardzo sieciuje wszystko. To jest druga rzecz.

Kuba Giedrojć

I trzecia próbowanie, próbowanie, próbowanie, to doświadczenie. Nie można zostać trenerem, nie próbując. Trudno tylko sobie poczytać książki, posłuchać wykładów i od razu pójść na tę salę szkoleniową. Szkoła Trenerów jest tak skonstruowana, że przez rok próbujesz, próbujesz, próbujesz, w bezpiecznych warunkach. I to są właściwie wydaje mi się takie trzy główne atuty, które wyposażają człowieka, żeby wejść na rynek.

Agata Otrębska

Tak i też to doświadczenie na sali rzeczywiście jest kluczowe. Kiedy z kolegami, koleżankami testujesz to, czego boisz się przetestować na otwartym rynku. I to, co też mówią często uczestnicy, uczestniczki, to właśnie to, że spotykają bardzo różnych trenerów i trenerki, czyli mogą spotkać się z różnymi energiami, mogą się spotkać z różną dynamiką prowadzenia warsztatów.

Agata Otrębska

I też to, co mówią to to, że ja też będąc sobą mogę być dobrym trenerem, trenerką, bo nie ma jednego wzorca, są bardzo różne wzorce i widać, że można być super w tym zawodzie, mając bardzo różne cechy charakteru, różny sposób funkcjonowania i to jest mocny atut.

Agata Otrębska

Inny też atut widzę taki. To jest też moje doświadczenie, że [Szkoła Trenerów Metrum](#) przygotowuje do pracy także w takich sytuacjach, które określa się jako trudne. Jest jakieś wyzwanie na sali szkoleniowej, jest jakiś rodzaj konfliktu i Szkoła Trenerów Metrum. Powiedziałabym, że inaczej niż większość szkół na rynku, przygotowuje do takich sytuacji. Tak że wchodzisz i nie boisz się tego, że coś się wydarzy, bo jesteś gotowy, gotowa na wszystko, z dość dużym spokojem.

Kuba Giedrojć

Bo też rozumiesz, nie? Bo to właśnie jest to unikalne podejście Metrum, że to nie tylko jest pytanie, jak sobie radzić z trudną sytuacją, tylko jak zrozumieć tę trudną sytuację.



Motto dla początkujących [00:12:35.740]

Agata Otrębska

Chciałabym zapytać Cię o taki przekaz. Jedno zdanie, może motto dla początkujących trenerów. Jakie będzie motto Kuby Giedrojcia dla początkujących trenerów i trenerek?

Kuba Giedrojć

Chcesz być trenerem, trenerką? Zrób to!

Agata Otrębska

Ta-dam!

Kuba Giedrojć

Ta-dam!

Agata Otrębska

Oczywiście to nie ostatnia taka rozmowa. Zapraszamy do [naszego kanału Superwizja](#). Zapraszamy do kolejnych odcinków. Ale nie zapomnijcie dać łapkę. Nie zapomnijcie subskrybować nasz kanał i polecajcie nas znajomym.

Kuba Giedrojć

Do zobaczenia. Dzięki!

Agata Otrębska

Cześć!