



#002

## Jak bycie trenerem wpływa na życie?

**Kuba Giedrojć**

To będziemy musieli powtórzyć.

**Kamil Kurpierz**

To może powtórzmy od razu.

**Kuba Giedrojć**

To może powtórzmy od razu.

**Kamil Kurpierz**

Ok.

**Kuba Giedrojć**

Dobra.

**Kuba Giedrojć**

Cześć, witajcie w kolejnym odcinku Superwizji. Tematem tytułem dzisiejszego odcinka jest hasło Jak bycie trenerem wpływa na życie. W dzisiejszym odcinku witam Kamila Kurpierza, trenera Metrum, a ja się nazywam Kuba Giedrojć i też jestem trenerem Metrum.

### Wpływ bycia trenerem na życie [00:00:24]

**Kuba Giedrojć**

Podążając za tytułem odcinka: jak bycie trenerem wpłynęło na twoje życie?

**Kamil Kurpierz**

To jest trudne pytanie, ponieważ ja w zasadzie pracuję w tym zawodzie od samego początku, czyli już na studiach zacząłem pracować w tym zawodzie jako trener i ciężko mi powiedzieć, żeby była jakaś zmiana. Po prostu to trenerstwo cały czas mi towarzyszy w moim dorosłym życiu, więc ja podejrzewam, że tutaj nie mogę wrzucić jakichś spektakularnych przemian. Natomiast ja wiem, że u Ciebie mógłby być. Jak to się zadziało i jak to wpłynęło na Ciebie i na Twoją rodzinę?



## **Kuba Giedrojć**

To było wyzwanie. To są ciągle wyjazdy, to jest jednak duże takie zaangażowanie, też i w domu musisz się przygotować, wiadomo, mieć skupienie itd. itd. Jeżeli pracuję np. w weekendy, to soboty są w środy. Na przykład moje córki nie idą do szkoły i mamy w środę sobotę i wtedy robimy to, co normalna rodzina robi w weekend. Od samego początku starałem się też nie angażować, po prostu pokazywać jak wygląda sala szkoleniowa. Zabieram je na jakieś szkolenia, żeby gdzieś podpatrzyły w ogóle, co ten tata robi, bo już w przedszkolu dostałem taką informację: „Proszę porozmawiać z córką o pana zawodzie, bo nie umieją powiedzieć w przedszkolu, kim jest tato”.

## **Kamil Kurpierz**

Ok.

## **Perspektywa 20 lat pracy trenerskiej [00:01:23]**

### **Kuba Giedrojć**

Ok, no ale powiedziałaś, że trenerstwo od zawsze jest tobą, więc trudno powiedzieć, jak ono zmieniło twoje życie. Ale to mam takie pytanie jak wpłynęło na twoje życie? Jakbyś teraz popatrzył z perspektywy 20 lat na sali szkoleniowej? Wchodząc jeszcze raz w ten zawód, zrobiłbyś coś inaczej, byś to inaczej zorganizował?

### **Kamil Kurpierz**

Chyba szybciej, bardziej bym się rzucił w wir prowadzenia szkoleń. Moja droga była taka od próbowania gdzieś na zewnątrz. Później byłem wewnątrz organizacji, to się zaczęło rozwijać i później w zasadzie zatoczyłem pełne koło, ponieważ wróciłem znowu do prowadzenia bardzo dużo jako zewnętrzny konsultant. I myślę, że bym to utrzymał mocniej. Starałbym się pogodzić tę pracę na etacie razem z tą kwestią prowadzenia szkoleń i szukał jakichś proporcji pomiędzy tym, bo usłyszałem kilka razy, że to, że jestem, pracuję w biznesie na co dzień, nawet jeżeli to jest dział szkoleniowy, to, że to mnie w jakiś sposób buduje, bo mam to doświadczenie jakby z wewnątrz organizacji. A z drugiej strony też bycie zewnętrznym konsultantem daje mi możliwość poznania bardzo wielu różnych perspektyw wielu organizacji, więc myślę, że... że starałbym się gdzieś utrzymać te dwie perspektywy od samego początku, bo one się wzajemnie przenikają i myślę, że się wzajemnie wzbogacają.

### **Kuba Giedrojć**

To tak jednym zdaniem.



## **Kamil Kurpierz**

No na pewno się nie nudzę.

## **Jasne strony pracy trenera [00:02:41]**

### **Kuba Giedrońc**

To jest profesja dosyć wymagająca i taka bardzo specyficzna, więc jakie są jej jasne i ciemne strony tak dla... z perspektywy trenera, z perspektywy takiego codziennego życia? Co byś powiedział, że to jest takie najsuperowsze, że warto z tej sali szkoleniowej jednak nie wychodzić.

### **Kamil Kurpierz**

Poznaje się bardzo wielu bardzo fajnych ludzi, można pracować na bardzo różnych tematach. Ja lubię takie podejście, rozwiązywanie problemów, więc ja też mam takie poczucie, że jak prowadzę czy przygotowuję jakieś programy pod konkretną sytuację i konkretny problem, to też rozwiązuję pewne rzeczy, więc to mi też... to mnie napędza. Też trenerstwo pozwoliło mi trochę podróżować, zobaczyć, doświadczyć ludzi z różnych kultur, różnych ludzi z różnych krajów, więc te wszystkie elementy na pewno są tymi pozytywnymi, na które ja bym zwrócił uwagę. Powiedz mi, jakie Ty widzisz pozytywne strony? Jakie są jasne strony z Twojej perspektywy, bo powiedzieli, że u Ciebie się pozmieniało, więc mówiłeś o tym jak musiałeś przeorganizować swój kalendarz i życie rodzinne, a co Ci w zamian to trenerstwo dało.

### **Kuba Giedrońc**

Dużo mi dało. Natomiast taka podstawowa rzecz, która chyba jest takim magnesem, który mi się nie pozwala odzepić od tego zawodu i z każdym rokiem właśnie coraz bardziej mnie trzyma, że ta praca ma sens. Jak zaczynasz prowadzić, jak zaczynasz pokazywać, że masz coś do zaoferowania, że zmiana jest możliwa, w jakich obszarach, że można mieć refleksję, to przykuwa uwagę. I wtedy sobie myślę, że na tle wielu innych zadań, które wykonuję zawodowo, to to jest taka rzecz, która ma najbardziej sens.

### **Kamil Kurpierz**

To mi się kojarzy z takimi dwoma sformułowaniami, które usłyszałem od swoich przełożonych. Pamiętam, jak kiedyś po pierwszym szkoleniu dla zespołu trenerów wewnętrznym, to była grupa z syndromem dnia wczorajszego. Ja pamiętam wtedy moja przełożona powiedziała: Kamil, jeżeli chociaż dla jednej osoby coś się zmieniło, coś zobaczyła, czegoś się nauczyła, to to miało sens.



## **Kuba Giedrojć**

Odpowiedzi na to, jak pracować z grupą z syndromem dnia wczorajszego szukajcie w kolejnych odcinkach.

## **Kamil Kurpierz**

A druga sytuacja, o której sobie myślę, to jak moja inna przełożona przy innej sytuacji, w innej firmie powiedziała, żebyśmy doceniali do naszego zespołu... żebyśmy doceniali to, co robimy, gdzie jesteśmy w organizacji, bo jesteśmy jedynym zespołem, jedną częścią tej organizacji, która robi innym pracownikom tylko dobrze. My nie zatrudniamy, nie zwalniamy, nie weryfikujemy, nie rozliczamy ich z celów rocznych czy innych. My pracujemy na rozwoju, czyli my robimy tylko dobrze.

## **Ciemne strony pracy trenera [00:04:48]**

## **Kuba Giedrojć**

My robimy tylko dobrze. Kamil Kurpierz. A trenerstwo ma ciemne strony?

## **Kamil Kurpierz**

No ma.

## **Kuba Giedrojć**

Ciemne strony trenerskie.

## **Kamil Kurpierz**

Na które odpowie Kuba...

## **Kuba Giedrojć**

Nie. Nie unikniesz odpowiedzi na pytanie o ciemne strony.

## **Kamil Kurpierz**

Po pierwsze jest dużo pracy. Ta praca jest też często bardzo nieregularna. Czasami ta praca jest w weekendy. Sobota robisz w środę. Ja w pewnym momencie miałem taki etap, gdzie pracowałem dużo za granicą. Pranie rzeczy musiałem planować na dwa tygodnie do przodu, bo miałem takie – że tak powiem – połączenie, że nie byłem w stanie tego inaczej ogarnąć. Może być dużo zmęczenia. W dużej mierze mam wrażenie, że ta praca jest jednak taka bardzo w pojedynkę. W wielu sytuacjach jednak jedzie się na szkolenie i później grupa szkoleniowa wychodzi i w zasadzie nie ma z kim rozmawiać o tym co się wydarzyło z poziomu tak jakbyśmy teraz rozmawiali, bo wiesz, bo Ty rozumiesz co się...



## **Kuba Giedrojć**

Zadzwoń do mnie, poprowadzimy coś razem.

## **Samotność w pracy trenera [00:05:46]**

### **Kamil Kurpierz**

To co ty byś dorzucił do tej ciemnej strony?

### **Kuba Giedrojć**

Tak jak powiedziałeś tej samotności. Jest trochę taki syndrom samotności trenera, chociaż ja jako samotnik lubię. Największym takim moim świętem jest jak przyjeżdżam dzień wcześniej i mam cały wieczór dla siebie.

## **Ciągłe bycie ocenianym jako trener [00:06:01]**

### **Kuba Giedrojć**

Ciemną stroną jest chyba też to, że ciągle jesteś poddany ocenie. Codziennie wchodzisz, codziennie coś oferujesz osobom, które przecież mają różne oczekiwania, różne historie i one po 6–8 godzinach mogą wypisać ankiety i wpisać, że byłeś taki, byłeś inny. I chociaż oczywiście mamy do tego dystans, to jednak zawsze to jest ocena. Klient mówi z tym panem nie będę pracować, bo jemu nie tak patrzy z oczu i ma do tego prawo. I oczywiście to nie mówi o nas. Mało jest takich zawodów, w których ta ocena jest ciągła i taka też bezwzględna, bo ona się przekłada na pieniądze itd.

A też drugą taką wydaje mi się, że ciemną stroną jest to, że trenerów jest dużo i są osoby, które są świetne też etycznie, które mają też duży konstrukt wartości, a jest sporo osób, które po prostu gdzieś to traktują jako dodatkowe zajęcie. Wchodząc na salę szkoleniową też możemy spotkać ludzi, którzy nie są entuzjastycznie nastawieni do szkolenia, bo po prostu byli na wielu szkoleniach, które były gdzieś prowadzone w sposób bardzo amatorski. To korygowanie, to pokazywanie, że jednak profesjonalny trener, profesjonalnie prowadząc szkolenie, to to robi tak i tak. To też jest takie dodatkowy wydatek energii, bo cele szkolenia tak czy inaczej trzeba zrealizować.

### **Kamil Kurpierz**

Ciągłe zderzenie się z tym, co jest po drugiej stronie, bycie opiekunem grupy.



## **Kuba Giedrojć**

Trudno powiedzieć na rynku: czy trener to brzmi dumnie? No chyba brzmi coraz bardziej dumnie, ale cały czas trzeba na niego pracować jeszcze bardziej, jeszcze bardziej. Już tak jak popatrzeć profesjonalnie na całą profesję, a nie tylko na nas.

## **Uzależnienie od pracy trenera [00:07:21]**

### **Kuba Giedrojć**

Ale wspomniałeś o tym uzależnieniu. Czy od pracy na sali szkoleniowej można się uzależnić? Czasami aktorzy mówią, że nie, nie, ja potrafię nie grać przez np. 3 miesiące. Można nie prowadzić szkoleń przez trzy miesiące?

### **Kamil Kurpierz**

Można. Miewałem takie sytuacje, że nie prowadziłem długo szkoleń. Trochę brakuje no.

### **Kuba Giedrojć**

A czego brakuje?

### **Kamil Kurpierz**

Kontakt z ludźmi przede wszystkim, myślę. I trochę mimo wszystko chyba takiej interakcji, konfrontacji. To jest tak, że jesteś w takim stanie – nie chcę użyć sformułowania „pobudzenia” – ale takiego bardzo dużej takiej czujności, uwagi. Ja jak wychodzę na salę to, zawsze staram się być w stu procentach w tym miejscu. Nie wiem, czy to jest stan flow już, ale na pewno to jest takie bardzo podkręcające, bo tak jak powiedziałaś, zderzenie się z uczestnikami, kwestia uwagi, ale też zarządzania emocjami, tym, co ludzie myślą, mogą mieć inne opinie. Staram się bardzo fokusować, więc może być dużo adrenaliny, takiego właśnie skupienia i później. Pod tym kątem myślę, że to może być uzależniające. Też z drugiej strony, jeżeli dobrze ci idą te szkolenia, no to jak dostajesz pozytywne feedbacki, no to to też może być, wiesz, dostajesz metaforycznie, ktoś cię pogłaszcze po głowie, mówi super, super, Kuba, no świetnie.

## **Podsumowanie [00:08:27]**

### **Kuba Giedrojć**

Ja też Cię głaszczę po głowie za dzisiejszą rozmowę. To była bardzo, bardzo ciekawa rozmowa i bardzo fajne spotkanie.



## **Kuba Giedrojć**

Zapraszamy Was do kolejnych odcinków. Jeżeli macie komentarze, pytania, zamieszczajcie je w komentarzach, dajcie łapkę w górę, subskrybujcie nasz kanał. Dużo się będzie działo i zapraszamy do kolejnych odcinków.

## **Kuba Giedrojć**

Do zobaczenia!