



#003

Energizer – świadome wykorzystanie

Agata Otrębska

Cześć, witamy Was w kanale Superwizja. Jest ze mną Kuba Giedrojć. Ja nazywam się Agata Otrębska. Jesteśmy osobami trenerskimi w Metrum i dzisiaj będziemy rozmawiać o energizerach. Trudne słowo.

Co to jest energizer i do czego służy? [00:00:18]

Agata Otrębska

Co to jest energizer i po co to w ogóle komu?

Kuba Giedrojć

Co to jest energizer? To jest profesjonalnie, staram się to ująć. Krótka struktura trenerska, czyli coś krótkiego, coś co ma bardzo prostą instrukcję. Po to to wprowadzamy w trakcie szkolenia jako pewien przerywnik, który ma dodać energii, jak sama nazwa mówi. I trochę odpocząć, wstać, zmienić konwencję działania. Trochę jak przerwa na kawę.

Agata Otrębska

Ja bym też do tego dodała. Chyba, że czasami jak na szkoleniu zrobi się na warsztacie taki cięższy moment i ten moment się w jakiś sposób domknie, jest potrzeba zmiany energii, czyli zaczącia z zupełnie innej beczki. Myślę, że wtedy też energizer się przydaje. W skali od 1 do 7, gdzie 1 to jest „nienawidzę energizerów”, a 7 jestem psychofanem. Gdzie jesteś na tej skali?

Kuba Giedrojć

3. Ja potrafię pracować 12 godzin, na sali szkoleniowej się nie męczę.

Agata Otrębska

Nie róbmy tego.

Kuba Giedrojć

Nie róbcie tego, ale się po prostu nie męczę. Do półtorej godziny. Przerwa jest potrzebna. Nie każdy tak potrafi i nie każdy jest się w stanie wkręcić, że obiad godzinny to też nie jest nic złego itd. Więc mi energii podnosić nie trzeba. Wprowadzam energizery dlatego, że wyczuwam, że grupa tego potrzebuje.



Natomiast nie jestem ich takim psychofanem, bo to nie jest tak, że w którymś momencie sam czuję, że sam bym coś zrobił, sam bym się poruszał. Tylko to jest bardziej dla uczestnika, natomiast są absolutnie konieczne.

Ulubione energizery [00:01:37]

Agata Otrębska

A powiedz, jaki jest Twój ulubiony energizer? Może dalibyśmy jakieś przykłady. Co to może być taki energizer? Jakie są takie, które lubisz?

Kuba Giedrojć

Dla mnie Energizer też powinien być zupełnie odmienny od tego, co się dzieje na szkoleniu. Czyli jeżeli siedzimy, to wstaniemy, ruszajmy się, biegajmy, coś tam. Patrząc od tej strony, co można zrobić siedząc? To są też wszelkiego rodzaju zgadywanki. A kto co powiedział? Jakaś zagadka. Ja lubię takie zagadki logiczne. Ktoś wchodzi do domu i wszędzie jest rozlana woda i rozbite szkło. I leży nieżywy Romeo i Julia. I co się stało? No i wszyscy uczestnicy próbują zgadnąć. A odpowiedź jest taka, że to było akwarium, w którym były dwie rybki Romeo i Julia i kot je rozbił.

Kuba Giedrojć

I to też potrafi dodać energii. Takie, które gdzieś są bardzo w ruchu. Fajne. Energizer gdzie ustawiasz grupę w koło. Rzucamy się tam trzema piłeczkami, jeden rzuca na drugą stronę, ktoś tam łapie. Jak piłeczka trafia do Ciebie, to podmienia to na jajko i nagle w tym momencie grupa się orientuje, że leci na mnie jajko na twardo. No ale grupa o tym nie wie. Co się stanie?

Agata Otrębska

Ja ze swoim temperamentem bardzo rzadko myślę o zagadkach logicznych jako energizerach, bo mnie to nie energetyzuje. To jest chyba też ważne, że często stosujemy te energizery, które na nas działają. I to jest chyba w ogóle fajna droga, żeby stosować takie energizery, które działają.

Kuba Giedrojć

Przerwa! W skali 1 do 7, a Agata w skali 1 do 7.

Agata Otrębska

Ja, szczerze mówiąc, jestem między piątką a szóstką. Trudno by mi było powiedzieć tak 5–6. Ja naprawdę bardzo lubię energizery.



Kuba Giedrojć

Mocny fan, jeszcze nie psychofan.

Agata Otrębska

Uważam, że podnoszenie energii jest super ważne. Zwłaszcza jeżeli praca wymaga mózżenia, dużo intelektualnej pracy. To po prostu wtedy, kiedy się pojawi śmiech, radość. Im głupszy energizer, tym lepszy i im głupszy tym ja się lepiej bawię. Mam wrażenie, że nie jestem jedyną osobą na sali.

Jest taki energizer, który ja lubię. Nazywa się „iczi-iczi”. Spróbuję wstać. Zobaczymy jak to wyjdzie. Pytam czy ktoś zna takie zwierzę „iczi-iczi”. No właśnie, bo to jest bardzo mało znane zwierzę i ono wygląda tak, że ma takie małe chwytne łapki – powtórzcie. No i wszyscy powtarzają małe chwytne łapki. Jak chodzą to się tak kolebią. No i teraz chodzimy po sali jako „iczi-iczi”. No i ja mówię potem – słuchajcie – „iczi-iczi” to są zwierzęta stadne. W związku z tym za chwilę jak zawołam jakąś cyfrę, to łączycie się w stada o takiej liczebności, czyli jak zawołam dwa, to łączycie się w dwójki itd. I ja wołam te cyfry. Ludzie się łączą w dwójki, trójki, czwórki, ósemki i na końcu podaję taką liczbę, jaką chcę mieć liczebność grup do kolejnej pracy.

Energizer jako wprowadzenie do dalszej pracy [00:04:01]

Agata Otrębska

Więc energizer może być też sposobem dalszej pracy. Czyli najpierw się trochę skupiamy, udajemy jakieś dziwne zwierzęta, ale na końcu to była metoda, żeby Was połączyć w grupy i to też fajnie działa.

Co jeśli komuś się wybrany energizer nie podoba? [00:04:11]

Kuba Giedrojć

Ja energizer „iczi-iczi” znam. Nigdy bym go nie zrobił. Sam z pozycji uczestnika byłbym tym, który stoi zażenowany i czeka po prostu, aż to się skończy. To jest nie moja temperatura, nie moja energia, więc też myślę sobie, że trzeba wybierać takie formy, które nas bawią, są też nam bliskie, bo wtedy jesteśmy w stanie pociągnąć grupę.

Agata Otrębska

Zatem często są takie reakcje, a to są dziecinada. Po co my się tym zajmujemy, po co się zajmujemy pierdołami, jakąś zagadką, jakimś bieganiem po sali. I jaką masz odpowiedź na to dla grupy. No bo powiedziałaś „po co to jest”, ale co mówisz grupie?



Kuba Giedrojć

Nie bardzo chcemy to robić. Aha, no to wstańmy i to zrobmy. W momencie, kiedy nie chcecie tego robić, to nie róbcie. To też dajesz taki sygnał grupie, że może korzystać z tego w przyszłości. Nie można dostarczać grupie takich doświadczeń, że wszystko można zanegować i ze wszystkiego można się wycofać, bo po prostu to brzmi nieciekawie. Spróbuj, Jeżeli się okaże to będzie ciekawe. To tylko utwierdzi się swojej intuicji, a być może się zaskoczysz. I być może jakbym był na szkoleniu zaproponowali Ci to bym się zaskoczył.

Agata Otrębska

Spróbuję kiedyś.

Agata Otrębska

Przypomniała mi się ostatnia sytuacja ze szkoły Trenerów Metrum. Zresztą gdy jedna z osób uczestniczących powiedziała, to był facet, powiedział słuchaj no, ilekroć proponowała tego energizera, pomyślałem o nie, jak mi się nie chce. Ale teraz Ci powiem naprawdę jestem wdzięczny, że to zrobiłaś.

Kuba Giedrojć

Można mieć pewien kredyt, taki, że nie robię wszystkiego, co tak super mnie pociąga. Jeżeli mam już doświadczenie, że to pociąga grupę. Też trzeba trochę przełamywać swoje granice nie tylko po stronie uczestnika, ale też i trenera. I takiej gotowości na wprowadzanie czegoś więcej.

Wprowadzanie nowych energizerów [00:05:34]

Agata Otrębska

Co sprawia, że jesteś gotowy wziąć nowy energizer na warsztat?

Kuba Giedrojć

Ja się nudzę. Jeżeli bardzo długo wykonuję jakąś jedną czynność, strukturę i tak dalej. I oczywiście nie twierdzę, że to jest takie szukanie zmiany dla samej zmiany, ale jeżeli mogę w miejsce energizera, który zwykle stosuję, włożyć jakiś nowy, bo gdzieś go zobaczyłem albo ktoś mi opowiedział i gdzieś on mnie przekonuje, to chcę to zrobić. I zawsze jest to pytanie a co jak się nie uda? I to jest taki lite-motif na szkołach trenerów, Twoje doświadczenie, że w ogóle uczestnicy Szkoła Trenerów mają jakieś wizje czarne w każdym wymiarze. Co się stanie, jak uczestnicy zrobią to, co się stanie, jak się nie uda? Co się stanie, jak się coś stanie, to się stanie. Nieudany energizer to jest najbezpieczniejsze zdarzenie niepożądane na szkoleniu. Po prostu



te 4 minuty nie były tak zabawne, nie były tak energetyzujące jakby się planowali. Idziemy dalej.

Agata Otrębska

I tak jest.

Kuba Giedrojć

Jak to mówi Agata Otrębska: popraw koronę i idź dalej.

Agata Otrębska

OK.

Zasady przeprowadzania skutecznych energizerów [00:06:32]

Agata Otrębska

Gdybyś miał powiedzieć, jakie są takie najważniejsze zasady, których warto przestrzegać, żeby energizer był trafiony?

Kuba Giedrojć

To jest aktywność dla aktywności. Dlatego żeby, żeby coś się zadziało, żeby podniosło energię. I tyle. Czyli im mniej wprowadzimy jakiegoś napięcia w uczestnikach, na przykład że oni czegoś nie wiedzą, że czegoś nie potrafią zrobić. To ma być takie naprawdę w konwencji zabawy dla każdego.

Agata Otrębska

Czy w konwencji zabawy dla każdego byłbyś w stanie zrobić coś głupiego teraz do kamery, żeby się pożegnać, zanim zachęcimy do subskrypcji?

Kuba Giedrojć

Na „iczi-iczi” nie liczcie.

Agata Otrębska

Ale może głupia mina na koniec. Co Ty na to?

Kuba Giedrojć

Mogę to zrobić.

Agata Otrębska

No to na do widzenia, na do widzenia.



Agata Otrębska

I słuchajcie, nie zapomnijcie zasubskrybować nasz kanał, dać łapkę w górę. Do zobaczenia w następnych odcinkach.

Kuba Giedrojc

A jak macie pytania, piszcie w komentarzach.