



#004

Narzędziownik trenera i trenerki

Kamil Kurpierz

Jak to jest? Business, life?

Kuba Giedrojć

Business and Life Coaching Academy.

Kuba Giedrojć

Coaching dobrze.

Kuba Giedrojć

By Metrum.

Kamil Kurpierz

Dobre, to jeszcze raz.

Kamil Kurpierz

Cześć, Witamy Was serdecznie na kanale Superwizja. Kanał firmy Metrum, firmy szkoleniowej. Mamy Szkołę trenerów, mamy Akademię Coachingu. Dzisiaj z kolei spotykamy się z Kubą Giedrojciem i tematem naszego spotkania będzie enigmatycznie brzmiący narzędziownik trenera.

Kamil Kurpierz

Cześć Kuba.

Kuba Giedrojć

Cześć, dzień dobry.

Co to jest narzędziownik trenera i co się w nim znajduje? [00:00:32]

Kamil Kurpierz

Kuba, co to jest narzędziownik trenera i po co on trenerowi?

Kuba Giedrojć



Znajoma jest mi fraza narzędziownik trenera. Myślę, że może mówić o dwóch rzeczach. Jedna to jest narzędziownik pod kątem kompetencji, a druga to narzędzia takie bardzo praktyczne rzeczy, które trener powinien mieć, umieć z nich korzystać itd. Po co to trenerowi? Żeby szkolenie przebiegło tak, jakbyśmy sobie je zaplanowali. Bo oczywiście najważniejszy jest na szkoleniu program i trener, który ten program zrealizuje. No ale do jego realizacji jest potrzebnych mnóstwo różnych elementów sznurek, 6 par nożyczek, bo uczestnicy mają coś powycinać itd. I z tych rzeczy uniwersalnych, które ja mam zawsze ze sobą, to są po pierwsze własne markery. Nawet jeżeli Ci ktoś obiecuje, że będzie flip chart i markery, to te markery zwykle nie piszą, albo jest jeden, albo są wszystkie w tym samym kolorze itd. Druga: często się tak zdarza na szkoleniu, że coś Ci przyjdzie do głowy, jakieś takie podstawowe rzeczy typu post-ity, typu nożyczki, typu jakieś kolorowe kartki, które możesz powycinać i coś rozdać, bo samo się aż prosi na szkoleniu, żeby teraz coś wprowadzić, chociaż nawet sobie tego nie przemyślałam wcześniej, żeby mieć.

Kuba Giedrojć

Zawsze mam ze sobą taśmę malarską. Wydaje mi się, że już ten historyczny glutek trenerski, czyli ta taka masa, która tam przyklejamy flip charty do ścian, odchodzi w niepamięć, bo ona po prostu uszkadza ściany. Zawsze mam ze sobą też laptopa, bo trzeba pokazać jakiś film, puścić muzykę. Jest jakaś potrzeba. Nie zawsze to telefonem można ogarnąć. Zawsze mam ze sobą przejściówki. Złącze HDMI jest dosyć powszechne, ale kiedyś przejściówka HDMI ratowała wielokrotnie sytuację. To co mam zawsze ze sobą to wodę i coś do jedzenia. Czasem tak się zdarza, że masz przerwę obiadową, ale jednak trzeba ją poświęcić na to, żeby coś przygotować, porozmawiać z uczestnikami, więc jakaś paczka orzechów, kanapka to jest zestaw obowiązkowy. Jak zaczynałem swoją pracę trenerską, to taki doświadczony trener mi powiedział. A jak jedziesz na jakieś szkolenie, gdzie masz nocleg, to weź jeszcze pół litra coli i kabanosy. Bo jak przyjdiesz do tego hotelu, gdzie miała być restauracja albo obok niej jakiś sklep, gdzie sobie kupić kolację, to on zawsze będzie zamknięty.

Kamil Kurpierz

Zdarzyło Ci się, że było zamknięte?

Kuba Giedrojć

Notorycznie.

Kuba Giedrojć



Ja nie lubię np. zegarków na rękę. Jak patrzysz w telefon, to uczestnicy często mają takie poczucie, że sprawdzasz sms. Mam taki mały budzik, bo zegary w hotelach, które wiszą na ścianach, tak samo jak te sklepy i restauracje nigdy dobrze nie chodzą, więc trzeba być przygotowanym.

Nieoczywiste przedmioty w narzędziowniku [00:02:48]

Kamil Kurpierz

Jaka jest najbardziej nietypowa, jaki jest najbardziej nietypowy przedmiot narzędziowy?

Kuba Giedrojc

Mam taki przedmiot, który jest nieoczywisty. Jak jadę na szkolenie, wydaje mi się, że go nie użyję, a używam go bardzo, bardzo często. Jest to taki bardzo mały piórnik, w którym są takie różnokolorowe perełki. Prawie nie zajmuje miejsca, a zawsze się tak zdarzy gdzieś na szkoleniu, że dochodzimy do jakichś fajnych konkluzji i mówimy to zapamiętajcie ją sobie i niech ten koralik to będzie dla Was przypomnienie, że macie tam jakiś wniosek. To jest taki przedmiot, takie narzędzie, które działa. Chociaż wyjeżdżając na szkolenie nigdy nie mam pomysłu, w jaki sposób ono zadziała.

Kamil Kurpierz

Nauczyłem się też jakiś czas temu, że warto mieć jakiś tam, nawet nie wiem, 10 15 długopisów, bo później się okazuje, że coś trzeba zrobić i najlepiej mieć jeszcze trochę białych kartek, bo to wtedy też pozwala rozdać uczestnikom, żeby sobie np. coś zanotowali. Bo właśnie tak jak powiedziałaś wpadnie Ci jakiś pomysł i do tego ćwiczenia potrzeba, żeby coś zapisali.

Przezorny zawsze ubezpieczony [00:03:42]

Kuba Giedrojc

Albo Ci nie wpadnie jako uczestnik mówię przepraszam, czy masz coś do notowania, bo nie wzięłem?

Kamil Kurpierz

Dokładnie tak. Ja miałam zawsze jedną talię kart, żeby właśnie połączyć uczestników w różne grupy. Oni sobie losują później albo ich łączy. Nie wiem. Serca, piki, czerwone, czarne. To są takie najistotniejsze rzeczy, o których ja przynajmniej myślę. To odwróćmy sytuację. Czy widzisz jakieś ryzyko w posiadaniu takiego narzędziownika?



Narzędzia do realizacji celu [00:04:06]

Kuba Giedrońc

Humorystycznie mówiąc to waży, przecież jedziesz samochodem, nie ma problemu. Ale jeżeli jedziesz pociągiem, jeszcze musisz zabrać ileś innych rzeczy. Ale też myślę sobie tak jest takiego metodycznego punktu widzenia, żeby nie przesadzić z tymi narzędziami. To jest narzędzie do realizacji celu, a nie celem jest używanie narzędzi.

Narzędziownik to nie tylko przedmioty [00:04:22]

Kamil Kurpierz

Powiedziałeś na początku, że też można mówić o narzędziowniku w sposób taki bardziej miękki. Nie to, co masz w walizce, tylko bardziej to, co masz w głowie, co się znajduje w twoim narzędziowniku tym kompetencyjny. No to co się znajduje?

Kuba Giedrońc

Tyle lat pracujemy razem.

Kamil Kurpierz

Ja myślę, że masz dużą elastyczność, jeżeli chodzi o te rzeczy. Dociekliwość, zadawanie pytań z taką dużą uważnością na drugą osobę, to myślę, że jest to. To są takie rzeczy, na które ja bym zwrócił uwagę.

Kuba Giedrońc

To nad czym bardzo pracuję i co było moim odkryciem nie od samego początku, to było to, że bardzo ważna jest praca głosem. To nie jest tylko taka, że powiemy sobie pracuj głosem, tylko tego trzeba się nauczyć. Więc chodziłem na ileś warsztatów pracy głosem jak mówić głośniejsze, ciszej, ale też żeby to nie było gwiazdroskie i żeby to nie było aktorskie, żeby to było takie bardzo przyjemne dla uczestnika. Mój poziom ekspresji energii powoduje, że też lubię robić rzeczy zaskakujące na szkoleniu. Ale też chodzi o to, żeby one nie były znowu gwiazdrostwem, tylko były uzupełnieniem dochodzenia do celu. To, co odkrywam coraz bardziej, to jest praca z oddechem, by wychodzić mniej zmęczonym. Jeżeli się, nie wiem, nawet ze stresu zepnie, to żeby umieć nad tym stresem zapanować, nie tylko z głowy. Uspokój się. Spokojnie. Zrób przerwę, ale żeby wiedzieć jak zaoperować głosem, żeby on nie zadrzał? Jak opanować ból krzyża prawidłowo siedząc, bo jednak jest to praca cały czas w ruchu, no na nogach. I jeszcze jedna rzecz trener ma być ładny.

Kuba Giedrońc



I to nie chodzi o taki wizerunek, że ma się podobać, ale ma być wyspany. Wyprasowane, pachnący, uśmiechnięte. Nie gwiazdorstwo, nie bycie modelem, nie przykrywanie swoich kompetencji wyglądem. Ten człowiek musi mieć poczucie, że się spotyka z kimś, kto jest przykładem tego, jaki sposób funkcjonowania w życiu oferuje uczestnikom, jaki mówi, do jakiego zachęca.

Merytoryka jest najważniejsza [00:06:02]

Kamil Kurpierz

Swoim strojem nie powinieneś odciągać uwagi od merytoryki. Dam ci taką metaforę. Moja walizka nie doleciała. Co w związku z tym z twojej perspektywy zawsze powinien mieć w plecaku, który biorę na pokład samolotu, tak, żeby móc wykonać szkolenie, choćby nie wiem co się stało.

Kuba Giedrojc

Z takiego poziomu kompetencyjnego musisz mieć gotowość na to, ja bym tak powiedział, żeby być otwartym i powiedzieć słuchajcie, nie doleciała walizka, czy żeby nie budować jakiegoś niepotrzebnego napięcia, suspensu, bo uczestnik to i tak wyczuje.

Kamil Kurpierz

Żeby też otwarcie mówić o tym, co się dzieje. I myślę, że ważną umiejętnością jest też umiejętność proszenia o pomoc, bo często jak się to zakomunikuje, to grupa często pomoże albo sama się zorganizuje i potrafi załatwić coś, czego Ty akurat możesz nie mieć. Kuba, bardzo Ci serdecznie dziękuję w imieniu swoim i Waszym. Zachęcamy Was do tego, żebyście oczywiście polubili ten filmik i jeżeli macie jakiegokolwiek pytania, uwagi to żebyście podzielili się nimi na dole w komentarzach. No i do tego, żeby nawiązać z nami bliższy kontakt w Szkole Trenerów albo w Akademii Coachingu.

Kuba Giedrojc

Dzięki, dzięki, do zobaczenia.