



#006

Autentyczność trenera

Marta Błońska

Cześć, witajcie w kolejnym odcinku na kanale Superwizja. Dzisiaj za mną Agata Otrębska.

Agata Otrębska

Cześć.

Marta Błońska

A ja nazywam się Marta Błońska i pracujemy w Metrum. Dzisiaj chcielibyśmy zaprosić Was do odcinka, który jest szeroki jak woda, ale niezwykle istotny, bo porozmawiamy chwilę o autentyczności. I właśnie jestem niezwykle ciekawa, Agata, tego, jak Ty w ogóle postrzegasz, czym jest dla Ciebie autentyczność.

Czym jest autentyczność? [00:00:29]

Agata Otrębska

Tak, myślę, że nie odkryję Ameryki, że dla mnie autentyczność to jest bycie sobą i bycie w zgodzie ze sobą. Jedno, że nie udajesz kogoś, kim nie jesteś, a dwa, że zachowujesz się, postępujesz w zgodzie z tym, co jest dla Ciebie istotne. I to ma szereg konsekwencji zarówno w tym, co robisz na sali, w jakim kontakcie jesteś z ludźmi, ale też gdzie pracujesz, gdzie decydujesz się i na jakich warunkach pracować jako trener czy trenerka.

Marta Błońska

To zacznijmy od tej drugiej, no bo właśnie, a propos początku, myślę sobie, czy miałaś w ogóle takie doświadczenie, że czułaś, że jednak Twoje wartości gdzieś mówią Ci nie? Nie, nie, nie, wiesz? Nie ta organizacja albo nie ta firma, z którą do końca chciałabym współpracować, albo od ludzi jakby to czułaś, że to nie bardzo gdzieś się spaja.

Dlaczego autentyczność jest ważna? [00:01:11]

Agata Otrębska



Często to się okazuje dopiero w trakcie, że coś nie gra, coś nie styka. To jest moja już osobista historia. Jako aktywistka klimatyczna mam coraz większy dylemat, z którymi firmami pracować, ponieważ chcę chronić planetę, a tak naprawdę nas w przyszłości na tej planecie. No i wiem, że wszystkie drogi, które prowadzą do większych emisji, nie są zgodne z moimi wartościami. No, a tak naprawdę, gdzie nie spojrzeć, każda gałąź biznesu to jest – to są emisje. I patrzę bardzo wyraźnie na to, która firma zwraca uwagę na to, żeby być zieloną, która firma zwraca uwagę na swoją misję, która firma zwraca uwagę na to, ile i jakich produkuje śmieci. Więc też patrzę na to, jaką politykę w tym zakresie ma firmę. Też nie jestem taką trenerką, która powie wszystkim: „Żyj tylko i wyłącznie w zgodzie ze swoimi wartościami. Jak nie – to śmierć”. Aczkolwiek uważam, że warto walczyć o swoje wartości zawsze. Więc to jest zawsze takie pytanie – na co jesteś w stanie się zgodzić? Na co nie? Gdzie jest Twoja granica kompromisu, a gdzie dalej już nie przejdiesz? Każda osoba gdzie indziej będzie miała te granice. I na tym polega autentyczność, że robisz to w zgodzie ze sobą. Żeby to było jasne, ja nie nawołuję do czystości z każdą ideą, wszędzie i zawsze, bo życie niestety nie zawsze na to pozwala. Ale bądź w zgodzie ze sobą. Rób to, co pozwala Ci potem spokojnie spojrzeć w lustro.

Marta Błońska

Znasz takiego trenera, który czujesz, że jest nieautentyczny, że jakby wiesz, widziałas go i...

Agata Otrębska

Bez nazwisk?

Marta Błońska

Tak, bez.

Nie warto udawać kogoś, kim się nie jest [00:02:40]

Agata Otrębska

To znam. Znam. To, co ja widuję czasami u trenerów, to w imię tego wyobrazonego profesjonalizmu, nie pokażą do końca, jacy są. Albo działam w imię tego wyobrazonego profesjonalizmu albo pozostaję sobą. Ja wybieram być sobą dlatego, że tyle wysiłku kosztowałoby mnie udawanie tego, kim nie jestem i jak się nie zachowuję, że szkoda mi na to czasu. Wolę mój profesjonalizm realizować w stronie merytorycznej tego, co robię. Więc warto pracować nad swoimi ograniczeniami. Natomiast nie chodzi o to, żeby się złamać, żeby się nadmiernie forsować i żeby też sprawdzić, co służy Twojej pracy trenerskiej grupie, a co nie służy. Albo, nie wiem,



ogromny wysiłek włożysz, a efekt będzie taki. Też trzeba po prostu spojrzeć na to, co jest istotne.

Marta Błońska

Chciałam Cię zapytać jeszcze o tą drugą stronę. Czy ta autentyczność podbija merytorykę? Czy jest istotna w tym wszystkim?

Brak spójności utrudnia odbiór [00:03:27]

Agata Otrębska

Wiesz, jeśli chodzi o to, jak grupa odbiera autentycznego trenera, no to tak jak odbiera autentycznego człowieka. Wszyscy jesteśmy zwierzątkami tak naprawdę i bez słów, intuicyjnie i bez jakiejś racjonalnej analizy odbieramy, kiedy coś gra w zachowaniu, a kiedy nie gra. Więc jeżeli gra, to po prostu rzeczy idą bardziej płynnie. Szkolenie, warsztat. Sama treść też jest przyswajana bez jakichś przeszkód. Jeżeli coś nie gra, jest pewnego rodzaju niespójność, to ludzie to bardzo łatwo wyłapują. Zaczynają się skupiać na tym, co tu nie gra?

Marta Błońska

Właśnie. Też mam takie poczucie, nie? Że zaczynają myśleć i myślą zupełnie nie o tym, o czym y mówisz, tak naprawdę i gdzieś są daleko myślami właśnie w rozszyfrowaniu tego fałszu, więc...

Błędy się zdarzają i są okej [00:04:07]

Agata Otrębska

Tak. I jeżeli coś ci się np. sypnie i za wszelką cenę próbujesz to ukryć, coś zawałiłaś i spieprzyłaś ćwiczenie, nie wiem, powiedziałaś nie to, co trzeba. Pomyliłaś fakty i myślisz o tym i kombinujesz. Grupa też może to wyczuć i dużo łatwiej jest, to jest moje doświadczenie powiedzieć: „Słuchajcie, wiecie co? To był błąd. Wróćmy do tego. Chciałabym podać prawdziwe dane, właściwe, zgodne z... Kurde. Podałam tak te instrukcje, że nie wiem, czy coś z tego kumacie. Kumacie?”

Marta Błońska

Przyszedł mi taki przykład do głowy. Okazało się, że ja jestem w ogóle dorosłym dyslektykiem. Często o tym mówię a propos transparentności i tego, że no zdarzają mi się jakieś różne byki. Jak mam 15 minut się zastanawiać nad tym, czy coś, i zapisałam na flipcharcie nazwy po angielsku. W jednej z tych nazw był błąd. Nie miałam bladego pojęcia o tym, że tak – tam błąd jest w ogóle. Jedna uczestniczka, która jest, wiesz, świetna i w ogóle wyłapała go od razu, powiedziała mi to, bo to już



był ostatni moduł. „Wiesz co, Marta, Ty tu masz błąd. Ja cię bardzo przepraszam, ale ja to chcę powiedzieć”. Ja mówię: „Kurczę, dlaczego nie powiedziałaś o tym od razu?” Ona przez ostatnie półtorej godziny, wiesz, siedziała, żeby nie podejść do tego flipa.

Doświadczenie sprzyja autentyczności [00:05:18]

Agata Otrębska

I to jest w ogóle idealna sytuacja, która pokazuje, że byłaś autentyczna. Ona była autentyczna, bo wiesz, jakby nie chciała ci sprawić trudności, ale potem nie wytrzymała. Przyszła, powiedziała. Autentyczność też można kontraktować i nawet warto. Natomiast to, co jest kluczowe, to żeby nie zostawić tego na poziomie takiego słowa – paczki, słowa – pudełka, które oznacza wszystko i nic. Bądźmy autentyczni. Cała grupa [potakuje] i mamy to w kontrakcie. Prawda jest taka, żeby pokazywać, co to dla nas będzie oznaczało w konkretności. Bo wtedy, jeżeli zakontraktujemy autentyczność, to ludzie czują przyzwolenie. OK, mogę być sobą, nie muszę nikogo udawać. Myślę, że w ogóle warto podkreślić też to, że doświadczenie buduje autentyczność. Na początku jednak taka postawa „fake it till you make it” – czyli udawaj póki rzeczywiście nie umiesz, nie potrafisz. Trudno jej uniknąć. Jesteś pierwszy raz w nowej roli, więc nawet nie do końca wiesz, co to będzie dla Ciebie być autentyczną w tej roli. Musisz tego doświadczyć, tego dotknąć. Warto po prostu robić dużo szkoleń i robić dużo warsztatów. Im więcej zrobisz, tym lepiej i wygodniej się czujesz i tym łatwiej jest Ci zachować autentyczność. Jeżeli nie masz takiej możliwości, żeby to robić zawodowo za pieniądze, to po prostu trenuj w innych okolicznościach przyrody, tak żebyś miał miała trening.

Marta Błońska

Ja myślę, że to jest tak cudowne podsumowanie dla Was, słuchajcie, że myślę, że temat jest na ten moment wyczerpany, więc ja Ci bardzo dziękuję, Agata, za tą rozmowę. Dzięki za to, że nas oglądacie. A jeżeli nie chcecie przegapić kolejnego odcinka, to kliknijcie subskrypcję i do zobaczenia.