



#008

Trenerstwo a coaching

Agata Otrębska

Czy lepiej zacząć od coachingu, czy lepiej zacząć od trenerstwa?

Marta Błońska

Beata zadała mi wtedy bardzo ważne pytanie: z jakimi klientami rozmawiam w mojej głowie? Nie znam też nikogo, kto... kto po prostu dostał olśnienia i nagle zrobił ten wielki krok. Zarabia krocie i było to ot tak, po prostu.

Agata Otrębska

Cześć! Witajcie ponownie na kanale Superwizja. Jest dzisiaj ze mną Marta Błońska.

Marta Błońska

Cześć. Dzień dobry.

Jaka jest różnica między trenerstwem, a coachingiem? [00:00:22]

Marta Błońska

Nazywam się Agata Otrębska. Jesteśmy obie trenerkami w Metrum. A tematem dzisiejszego odcinka jest „Trenerstwo a coaching – jedna czy dwie drogi?” No to powiedz, czym jest trenerstwo czym coaching? Czym one się różnią? To jest faktycznie jak wybór czy być piekarzem czy cukiernikiem. Trener pracuje i bazuje na treściach edukacyjnych. Ma za zadanie przekazać pewną merytorykę. Oczywiście, że ubierają w doświadczenie. Osadza ją w cyklu Kolba tak, żeby uczestnicy wyciągnęli i nauczyli się jak najwięcej podczas warsztatu z nim. Praca z coachem opiera się na tym, że to klient jest zasobny w całą potrzebną mu merytorykę i wiedzę, a nawet i doświadczenie. Ma sobie uzmysłowić, co dla niego ważne i jak chce z tym pracować, jak chce czerpać z tego potencjału. Rola coacha tu jest zupełnie inna niż rola trenera.

Agata Otrębska

A ty jesteś trenerką czy coacherką?

Czy trenerstwo wyklucza coaching i na odwrót? [00:01:20]

Marta Błońska



Jak zaczynam szkolenie, mówię: „Dzień dobry, witam państwa bardzo serdecznie. Jestem Marta Błońska, jestem coacherką, trenerką”. I wiem, że wszyscy się tak przedstawiają, bo faktycznie myślę, że to jest dosyć częste połączenie. Natomiast, faktycznie, jeśli chodzi o moją... moją karierę zawodową, to ja zawsze mówię, że ja mam bardzo stabilne dwie nogi. I to jest właśnie praca w moim gabinecie, która bardzo często jest pracą coachingową, opartą, jakby, na wiedzy psychologicznej, bo to bardzo świadomie wybrany sposób pracy z klientem. Więc bardzo mocno osadza mnie ta noga, a druga noga to jest bycie trenerem, trenerką. W moim odczuciu jedno i drugie doświadczenie cudownie się przenika. Także dla mnie to jest naprawdę coś, co w moim przypadku w ogóle, po prostu, jest nierozłączne. I faktem jest, że trochę tak mam, że wybieram sobie rok, w którym bardziej stawiam na rozwój siebie w danym zakresie i jasno sobie to nazywam. To jest rok, w którym – coaching. Przeplątałem to potem i idę również w tę stronę rozwoju osobistego w sferze bycia trenerką.

Agata Otrębska

Odpowiedź na pytanie odcinka jest jedna, czyli dwie drogi w jednym ciele, można powiedzieć. Jak te dwa zawody, w Twojej codziennej praktyce, się łączą, czyli jak wygląda Twoja praca jako tej i tej trenerki i coacherki.

Znajdowanie własnej drogi [00:02:40]

Marta Błońska

Okej. To najpierw od tego, jak to się zaczęło. Bo zaczęło się od pytania Beaty, która tworzy Metrum. Idąc na psychologię, wywodziłam się jednak z pracy gabinetowej. Byłam przekonana, że psychologia kliniczna i ten kierunek. Beata zadała mi wtedy bardzo ważne pytanie z jakimi klientami rozmawiam w mojej głowie? I to zmieniło wszystko.

Agata Otrębska

Pytanie coachingowe.

Marta Błońska

Pytanie coachingowe. Stąd ta moja droga osadziła się najpierw w coachingu, bo praca indywidualna była mi czymś bliższym, ale też z drugiej strony pracując indywidualnie, już będąc coachem, ja zawsze miałam takie poczucie niewykorzystanego potencjału. Jakkolwiek to nie brzmi. Tańczę od czwartego roku życia, byłam liderem tych zespołów. To bycie liderem grupy było dla mnie czymś absolutnie naturalnym i siedząc jeden na jeden czułam, że... że jest jeszcze jakiś



potencjał, tak. Tak się zdarzyło, że poprowadziłam jeden, drugi, trzeci warsztat. Okazało się, że faktycznie gdzieś zostało super przyjęte. Dostałam super feedback i to mnie zachęciło do tego, żeby się rozwijać jako trener. Trudność jest taka, że zdecydowanie ta praca coachingowa jest bardziej elastyczna. Natomiast w życiu trenerskim bywa to różnie, bo jesteśmy uzależnieni od klienta. Jest ta jedna moja noga, która jest zawsze bardziej stabilna i ta druga noga, która z czasem tak mi podskakuje.

Zacząć od coachingu, czy trenerstwa? [00:04:03]

Agata Otrębska

Od czego warto zacząć? Od czego zależy to, czy lepiej zacząć od coachingu, czy lepiej zacząć od trenerstwa?

Marta Błońska

W moim odczuciu można robić szkolenia i być trenerem i zaczynać pojedyncze sesje coachingowe i rozwijać się w tym aspekcie i można też dokładnie na odwrót, czyli wiesz, mieć osadzenie już coachingowe i zaczynać powoli wrzucać sobie pojedyncze dni szkoleniowe. Trzeba być otwartym na taką metodę małych kroków, nie? Że czasem zrobię jedno szkolenie, potem za tym pójdzie kolejne, a potem nagle trzy wpadną i to też tak działa. Nie znam też nikogo, kto, kto po prostu dostał olśnienia i nagle zrobił ten wielki krok. Zarabia krocie i... i było to ot tak, po prostu.

Agata Otrębska

Coaching często jest drugim zawodem i oczywiście znam osoby, ale są one nieliczne, które żyją wyłącznie z coachingu. Raczej coaching łączy się z czymś innym. Jeżeli pracujesz jako trener, trenerka, to Twoją podstawową jednostką jest dzień, a jeśli pracujesz jako coach, coacherka, to jest podstawową jednostką godzina. I popatrz na swoją energię. Czy łatwiej Ci jest pracować z grupą przez cały dzień? Czy łatwiej jest Ci pracować w pojedynczych godzinach, najczęściej z indywidualnymi klientami? Jeżeli lubisz zadawać pytania i zobaczyć, dokąd to pytanie człowieka poprowadzi, coaching jest idealnie dla Ciebie. A jeśli wolisz mieć strukturę, wiedzieć, co po kolei się będzie zdarzało, oczywiście z pewnymi odstępstwami, ale do jakiego celu dochodzimy.

Marta Błońska

Wiesz, jakie cele, tak, dokładnie, realizujesz.

Agata Otrębska



Wiesz jakie cele, jakie są struktury, ćwiczenia itd, to praca trenerska jest dla Ciebie i potem możesz dołączyć, domontować to, co jest w pierwszym rozdaniu dla Ciebie mniej wygodne. Więc zacznij od tego, co Ci bardziej leży. Tak czuję. I tego, co jest dla Ciebie do przyjęcia.

Osoba mówiąca 3

Dzięki wielkie. Dzięki Marto za dzisiejszy odcinek.

Marta Błońska

Dzięki. Dziękuję.

Agata Otrębska

Zapraszamy Was do kolejnych odcinków. Zapraszamy do oglądania odcinków, które już są na naszym kanale. Zadawajcie pytania w komentarzach, dajcie łapki, polećcie nas znajomym.

Marta Błońska

Dzięki. Do zobaczenia!