



#009

## Wypalenie zawodowe w trenerstwie

### Kuba Giedrojć

Na początku pracy cała moja uwaga była skupiona właściwie na to, żeby przeżyć. 180 dni pod rząd – nie.

### Marta Błońska

W weekend odpocznę, za 180 dni odpocznę, bo jedno się wykrzacza, a drugie się pojawia. Cześć, witajcie w kolejnym odcinku na kanale Superwizja. Ja nazywam się Marta Błońska, a dzisiaj ze mną Kuba Giedrojć.

### Kuba Giedrojć

Cześć, dzień dobry.

### Marta Błońska

Słuchajcie, dzisiaj ważny wątek. Nie ukrywam, szczególnie dla mnie, jako psychologa, bo porozmawiamy sobie o wypaleniu zawodowym trenera. Kuba?...

### Kuba Giedrojć

Tak.

## Jak dbać o siebie jako trener? [00:00:37]

### Marta Błońska

Ogromne jest Twoje doświadczenie, więc chciałam Cię zapytać, czy coś się zmieniło w Twoim dbaniu o siebie, wiesz, wraz z rozwojem Twojej kariery? Czy inaczej postrzegałeś dbanie o swoje wypalenie zawodowe na początku w ogóle o siebie, a inaczej teraz?

### Kuba Giedrojć

Kiedyś wiedziałem, że trener musi dbać o siebie, ale tego nie robiłem. Co się zmieniło? Zacząłem dbać. Na początku pracy, cała moja uwaga była skupiona właściwie na to, żeby przeżyć. Przeżyć na sali szkoleniowej, żeby to szkolenie jakoś przebiegło, żeby tam się nic nie wydarzyło. No sama dobrze wiesz też, że na Szkołach Trenerów pierwszym lejtmotywem jest: „Co tam się nie może wydarzyć na



tym szkoleniu i w jakiej formie uczestnicy zjedzą trenera”. Dowiedz się. Staram się, żeby mnie nie zjedli. No, a dopiero gdzieś potem przychodzi taka świadomość. Ja jestem jakąś odrębną jednostką, że mogę zadbać o siebie, że też jakoś muszę zbudować jakąś taką przestrzeń, bo ci uczestnicy pójdą, a ja następnego dnia znowu muszę wejść na tą salę szkoleniową. To też mogę powiedzieć zupełnie wprost, że ta świadomość zaczęła się budować wtedy, jak zacząłem odczuwać, że jest ważne.

## Pierwsze sygnały i przyczyny wypalenia zawodowego [00:01:40]

**Marta Błońska**

Właśnie chciałam Cię o to zapytać, czy to był jakiś konkretny moment?

**Kuba Giedrojc**

No tak, zaczyna się taki moment po prostu, że zaczynają się problemy ze zdrowiem. Najprostszy przykład kiedy nie dbasz o siebie. No chociażby – nie pijesz (wody) w czasie szkolenia, nie jesz. Wybiegam. Jeszcze się szykuję do szkolenia, żeby wyjść z domu. Nie wiem. Żona mnie pyta: „Dać ci kanapkę?” Nie, daj spokój, jakoś sobie poradzę. No i faktycznie sobie poradzę w ten sposób, że ja nie odczuwam głodu na sali szkoleniowej, ale to nie znaczy, że organizm nie odczuwa i kręgosłup i mięśnie, układ oddechowy – wszystko to czuje. W którymś momencie się zaczynają tak, jak byśmy siedzieli pięć lat przy komputerze w nieergonomicznej pozycji, w najbardziej fascynującym zajęciu. W którymś momencie to ciało się upomni.

**Marta Błońska**

Chciałabym pociągnąć ten wątek, bo już go zacząłeś i jak byśmy wymienili takie trudności, które sprzyjają temu wypaleniu zawodowemu w życiu trenera.

## Co sprzyja wypaleniu zawodowemu? [00:02:25]

**Kuba Giedrojc**

Na początku by się wydawało, że to jest w ogóle karygodne i nieprofesjonalne, to jest w trakcie prowadzenia szkolenia powiedzieć uczestnikom: „Przepraszam Was na chwilkę.” I idziemy dalej. Dla nikogo to nie jest żaden temat.

**Marta Błońska**

Tak, na początku to wcale nie jest takie oczywiste.

**Kuba Giedrojc**



Trzecia rzecz, o której powiedział – to oddychaj. Każdemu się wydaje, że jak żyje i nie ma [udaje duszenie], to oddycha. Ale wiemy, czym jest oddech płytki w spięciu. A pytasz, co jeszcze? Obłożenie pracą. Tak też jest i to też mówimy w innych odcinkach „Jak wejść na rynek, że nie bój się żadnego tematu. Próbuj, staraj się. Musisz wyrobić swoją markę, odnaleźć swoją niszę. Na początku bierzesz. Nie chcę powiedzieć, że wszystko, co się trafi, każdą propozycję, ale dużo. Nie masz takiego filtra i właściwie nie jesteś znaleźć w stanie wolnego dnia. A przecież jest jeszcze rodzina, jeszcze trzeba te szkolenia przygotować, odpocząć. Każdy ma inne aktywności. Wydawało mi się, że każde zlecenie to może być to ostatnie, więc trzeba wziąć. Że zdarzyło mi się dwa razy, że miałam po 180 dni pracy longiem, bez dnia wolnego, łącznie z sobotami, niedzielami. Ze wszystkim. Nie róbcie tego. Chociażby to były za tym góry złota i góry doświadczenia. 180 dni pod rząd – nie.

### **Marta Błońska**

Skorzystajcie z tego doświadczenia. Słuchajcie.

### **Szczegóły, które robią różnicę w zakresie dbania o siebie jako trener [00:03:38]**

### **Kuba Giedrojc**

I też można nie jeść obiadów z grupą.

### **Marta Błońska**

Absolutnie. To taki jest mój mały myk. Kiedy, wiesz, siadałam do obiadu, to często dostawałam grad pytań, a ponieważ ja jem bardzo wolno, to najczęściej grupa musiała na mnie czekać, bo oni już dawno zjedli, a ja byłam przy zupie. Więc zaczęłam pracować pytaniami i zanim, wiesz, ktoś zada mi, to ja zadaję grupie i mam tę chwilę, wiecie, 15 minut, więc zjadam jak najszybciej, a potem odpowiadam na pytania.

### **Kuba Giedrojc**

Ja mam np. taki sposób, że też często mam coś swojego i mówię: „Smacznego życzę Wam, jak idziecie na obiad. Ja tutaj mam swoje”. Też mam, im dłużej pracuję, takie poczucie, że dla swojej higieny, [uczestnik] tego nie powie, nawet może sobie zdaje sprawy, ale też chce odpocząć od trenera.

### **Marta Błońska**

Też ma oddech. Chciałam Cię zapytać jeszcze o taki wątek, który jest niezwykle ważny. Akurat się szczęśliwie złożyło, że kocham podróżować i uwielbiam jeździć



samochodem, ale chyba jednak nikt ze mną aż tak nie rozmawiał o tym na początku, że jesteś non stop w drodze, że jesteś często na walizkach wydaje się różne miejsca. Z jednej strony fajnie, a z drugiej strony czy Tobie jest z tym fajnie? Wydaje mi się, że to też może być jednak sprzyjające jakiemuś wypaleniu. Szczególnie, jeżeli nie lubimy albo podróżować, albo nie lubimy być w nowych miejscach.

## **Kuba Giedrojć**

Tą samotność bardzo się też odczuwa, jak jesteś gdzieś w podróży, hotele się zmieniają. Zdarzyło mi się tak, że rano się budziłem i mówię nie wiem, jakie to jest miasto. Lubię być trochę na tych walizkach. Natomiast jeżeli chodzi o jazdę samochodem, moja zasada jest taka, że ja w ogóle nie jeżdżę samochodem. Dla mnie wyjście ze szkolenia za osiągnięcia, rozpoczęcie jazdy samochodem, to jest cały czas koncentracja, to jest cały czas jednak nakład jakiejś energii, więc kończę szkolenie, jest koniec mojego wysiłku. Ja mam to, o czym byśmy powiedzieli wszystkie inne myśli, sprawy. Ale mogę wsiąść do tego pociągu, w tym pociągu mogę pracować, mogę myśleć, mogę spać, ale nie jadę. Nie wracam o północy, zastanawiając się, czy dojadę. To też jest jedna z takich moich decyzji.

## **Marta Błońska**

Ja nigdy do końca nie odpoczywam w pociągu. Wiesz, jednak jestem czujna. Ta czujność trochę mi przeszkadza. Będąc w samochodzie jestem sama. Czuję bardzo wyraźnie to, że wsiadam do samochodu. Jestem sama. Ja lubię być w tej mojej samotni czasem. Także, z kolei mnie to bardzo sprzyja. Naprawdę uwielbiam być kierowcą, uwielbiam jeździć, aczkolwiek są miasta w Polsce, które...

## **Kuba Giedrojć**

Serdecznie pozdrawiamy.

## **Marta Błońska**

Bardzo serdecznie pozdrawiamy. Które dziesięciokrotnie przemyślę, czy jednak komunikacja, jakakolwiek zastępcza, nie byłaby lepsza? Dla niektórych podróz pociągiem jest totalną relaksacyjną, dla innych samochodem, więc myślę, że warto na to też zwrócić uwagę.

## **Słuchaj siebie [00:06:11]**

## **Kuba Giedrojć**

Może to jest takie odległe, ale w ogóle w tym wypaleniu mówimy o tym. Nie zmuszaj się. Po pierwsze, żeby ta decyzja była z ciebie, a nie z otoczenia, nie z jakiejś presji, z



przekonań, tylko z usłyszenia swojego głosu. Jakie są Twoje, takie sposoby, na sali szkoleniowej, zadbania o siebie? Ja zaczynam naszą rozmowę tylko w lustrzanym odbiciu.

## **Marta Błońska**

Jak to mówi mój kolega: „Czasami mądrego warto posłuchać”. Więc ja powtarzając na sali szkoleniowej non-stop jedno i to samo, zaczynam tego słuchać bardziej niż kiedyś. Mówimy o takim mechanizmie psychologicznym, który jest niezwykle niebezpieczny dla naszego zdrowia. Nazywa się czekaniem na wielkie wakacje. W weekend odpocznę, w ferie odpocznę, kiedyś tam odpocznę, za 180 dni odpocznę. A ja uważam, że powinniśmy odpoczywać każdego dnia, że powinniśmy odpoczywać w trakcie szkolenia. I faktycznie mam takie swoje ulubione sposoby i one są związane z medytacją.

## **Jak odpoczywać w trakcie szkolenia? [00:07:05]**

### **Kuba Giedroń**

Słuchajcie. Jak odpoczywać w trakcie szkolenia? To jest, nawet dla mnie, super nowy wątek – jak odpoczywać w trakcie szkolenia.

### **Marta Błońska**

To wcale nie jest trudne i ja to często powtarzam, że wystarczy zrobić przerwę dobrej jakości, ale też można skorzystać z tych technik w trakcie, jakby, w ogóle trwania. Więc zacznijmy od tych w trakcie trwania. I one się łączą z tym, co powiedziałeś. Absolutnie. Kiedy grupa pracuje i rozpracowuje coś w zespołach, możesz zrobić uważny oddech, możesz sobie zrobić techniki oddechowe, ale możesz też być w takim zatrzymaniu, kiedy jesteś w ferworze walki trochę, trochę jak na scenie. Wszyscy jednak na ciebie patrzą, więc Ty jesteś daleko, trochę od siebie. I trzeba się też nauczyć takich momentów, kiedy się osadzasz w sobie.

### **Kuba Giedroń**

A to superciekawe jest.

### **Marta Błońska**

Wtedy dostrzegam jeszcze więcej emocji uczestników. Wręcz mam wrażenie, że jestem jeszcze bardziej osadzona w tym, co się dzieje. Bardzo lubię też robić przerwy dobrej jakości i mam taki case z zeszłego roku, gdzie faktycznie półtora miesiąca pracowałam cały czas w jednej organizacji i tych szkoleń było tam bardzo dużo. Sama firma, choć cudowna, osadzona w takich biurowco-magazynach. I zaczął się



wtedy dla mnie taki istotny wątek wychodzenia na medytację poza. Sam oddech powietrza, samo patrzenie w słońce. Więc wiesz, wychodziłam i świadomie, zegarkiem w ręku, 6 minut, stałam po prostu i czerpałam z tego, że słońce na mnie świeci.

### **Kuba Giedrojć**

Takie przesłanie też wydaje mi się istotne dla osób, które zaczynają pracę trenerską. Można grupę zostawić w czasie przerwy.

### **Marta Błońska**

Tak, absolutnie można. Zresztą nawet usłyszałam kiedyś od mojego doświadczonego kolegi, że: „Marta, początkującego trenera poznaje się po tym, że jest z grupą cały czas. Wtedy w ogóle nie rozumiałam, o co mu chodzi, no ja mówię, gdzie mam być na tych przerwach w ogóle?”

### **Kuba Giedrojć**

No przecież proces...

### **Marta Błońska**

W ogóle o co chodzi. Tak jest. Natomiast faktycznie można odejść od grupy, nic się nie dzieje.

### **Kuba Giedrojć**

A masz jeszcze, takie jakieś, jakieś spostrzeżenia, jakieś doświadczenia? Mówiliśmy o tym obłożeniu, żeby nie brać wszystkich zleceń. Coś jeszcze do tego?

## **Puszczanie kontroli jako składnik dbania o siebie jako trener [00:08:56]**

### **Marta Błońska**

Wiesz co, to ja, tak jak Ty masz swoje hasło od swojej córki, to ja mam takie związane z tym, żeby nie wszystko jednak kontrolować. Jakkolwiek słuchajcie, to nie brzmi, to na początku, faktycznie, kiedy zaczynasz pracę i nagle Twój grafik jest płynny, elastyczny i zmienia się średnio co półtora dnia, po prostu jedno się wykracza, a drugie się pojawia i w ogóle. To faktycznie ja sobie musiałam jasno nazwać – nie zginę, nic się nie dzieje. Świat nie zginie, moja rodzina nie zginie, nie umrzemy z głodu, nic się nie wydarzy. Po prostu poczekaj, zobaczysz co przyniesie jutro. Takie odsunięcie trochę tego i nie kontroluj. Jejku, tu się wywaliło, a tu coś. A tu jest jakieś przesunięcie. A tu jest w ogóle inne miasto?



## **Kuba Giedrojć**

A ja bym jeszcze tutaj też dodał, że dać sobie prawo do stawiania granic, że jeżeli ktoś ci mówi: „O miało być 12 osób, będzie 18. No miała być ta większa sala, jest mniejsza. Tutaj miał być rzutnik, ale nie ma i nie będzie”. Jeżeli to jest naprawdę coś ważnego dla nas i wiemy, że to się odbije na jakości. No to trzeba mieć tą odwagę, żeby jednak powiedzieć – no to musi być. Nie mogę pojechać zamiast do Wrocławia, do Sopotu jutro i to pewnie też często się skończy tym, że ktoś sobie powie: „Ale zadufany w sobie, arogancki”. Coraz więcej też słyszę, że ktoś mówi: „No, profesjonalny. No, nie daje sobie”.

## **Podsumowanie [00:10:21]**

### **Marta Błońska**

Może podsumujmy. Słuchaj Kuba, jakoś mam wrażenie, że dużo wątków się pojawiło w dbaniu o swoją profilaktykę zawodową. Po pierwsze zwracaj uwagę na tu i teraz, na dbanie o siebie w trakcie szkolenia, w trakcie przerw i po szkoleniu. Zwracaj uwagę, jakby na swoje granice, czy to dotyczące wartości, czy to dotyczące ilości swoich dni szkoleniowych i higieny pracy. Jeżeli chodzi o długi dystans całego roku. Czy coś jeszcze pominęłam?

### **Kuba Giedrojć**

Ja bym jeszcze dodał. Wiesz co, jedna rzecz mi przyszła do głowy. To tak właśnie też – nie maltretuj się tymi doświadczeniami, które się zdarzyły.

### **Marta Błońska**

O, super.

### **Kuba Giedrojć**

Wyciągaj z nich wnioski, ale nie rozpamiętuj. To jest taki zawód, to jest taka profesja. Różne rzeczy niespodziewane się wydarzają.

### **Marta Błońska**

Kuba, bardzo Ci dziękuję.

### **Kuba Giedrojć**

Ja również Ci bardzo dziękuję.

### **Marta Błońska**



Mamy nadzieję, słuchajcie, że jakoś przyczyniliśmy się do tego, że jak już wejdziecie na tą drogę, albo już na niej jesteście, to będziecie lepiej o siebie dbać. Bardzo Wam dziękujemy za oglądanie tego odcinka. Zapraszamy Was do następnego, do subskrypcji naszego kanału.

### **Kuba Giedrojć**

Jeżeli macie pytania – piszcie w komentarzach. Dbajcie o siebie, bo to jest super zawód.

### **Marta Błońska**

Tak jest. Dzięki za dzisiaj. Do zobaczenia.

### **Kuba Giedrojć**

Dzięki. Do zobaczenia!