



#010

Czy trener pływania musi umieć pływać?

Marta Błońska

Niewiele osób słyszało o tym, jaka jest, nie wiem, pozycja Dennisona.

Kuba Giedroń

Jeżeli się poruszasz w wodzie na różne sposoby, to możesz wymyślić swój styl pływania.

Marta Błońska

Nie przekreślajcie tego, czego doświadczyliście w swoim życiu do tej pory.

Kuba Giedroń

Cześć, witam Was w kolejnym odcinku na kanale Superwizja. Moim i Waszym gościem jest Marta Błońska, trenerka Metrum.

Marta Błońska

Cześć.

Kuba Giedroń

Ja nazywam się Kuba Giedroń. Też jestem trenerem Metrum, a dzisiaj porozmawiamy o doświadczeniu własnym. Doświadczenie własne w pracy trenera. Czy trener pływania musi umieć pływać? To jest takie pytanie, które często metaforycznie zadają trenerzy. Na ile musisz mieć doświadczenie własne, w byciu mistrzem negocjacji, żeby uczyć negocjacji itd.?

Czy własne doświadczenie jest potrzebne, aby móc szkolić z określonego tematu? [00:00:43]

Marta Błońska

Autentyczność trenera buduje się na doświadczeniu, więc trudno mi sobie wyobrazić, że ktoś w ogóle nie dotknął czegoś, jeżeli chodzi o doświadczenie, takie swoje, zawodowe. I to nie musi być takie doświadczenie wprost. To znaczy – nie musiałam przepracować, wiesz, 10 lat na konkretnym stanowisku, żeby pracować z ludźmi czy w obszarze danego stanowiska. Trochę tak jest, że nasz rozwój osobisty, nasz



rozwój zawodowy jest podyktowany tym, z czym mieliśmy styczność w naszym życiu zawodowym. Ja to tak przynajmniej widzę. Ja długo nie wiedziałam, jak trochę to połączyć, jak te klocki i jak te puzzle się łączą. Z jednej strony, jakby, to moje doświadczenie zawodowe zdecydowanie znalazło swój wąski kanał specjalizacji w moim byciu trenerką. Z drugiej strony, jeżeli mamy się wyspecjalizować w temacie asertywności, który jest mi bardzo bliski, jest dla mnie niezwykle ważny. W ogóle komunikacja jest dla mnie niezwykle istotna. To co by to znaczyło? Że potrafię, wiesz, potrafię pływać i dlatego jestem trenerem pływania. Mam takie poczucie, że nigdy nie będę ekspertem w komunikowaniu się. Ćwiczę codziennie.

Kuba Giedrojc

No właśnie. A kiedy byś poznała, że te doświadczenia własne dają, w Tobie, taką gotowość, że możesz powiedzieć – tak, zrobię warsztat z asertywności, bo moje doświadczenie własne już mi na to pozwala.

Marta Błońska

Jeżeli ja czuję, że mam z tym trudność, jestem gdzieś na początku mojej drogi osobistej, tej kompetencji i tej umiejętności w sobie, no to na pewno to nie jest moment, w którym mogę być trenerem. Natomiast, jeżeli ja miałam różne sukcesy i upadki w tym względzie, ale ja czuję, że moja asertywność jest na zupełnie innym poziomie, bo zadziałało na mnie to, bo tego narzędzia używałam, bo tego próbowałam, bo tamto robiłam. I czuję, że ta zmiana zaszła, no to mam już o czym opowiedzieć. Ja zawsze mówię, że ja na szkoleniach dzielę się tylko i wyłącznie tym, co nie zadziałało. No i oczywiście, na Ciebie wcale w nie musi zadziałać.

Kuba Giedrojc

I tak mi się przypomina taki cytat, który gdzieś kiedyś mi powiedział ktoś na mojej drodze trenerskiej, że nie zapraszaj ludzi do drogi, której sam nie przeszedłeś.

Marta Błońska

Ja to tak trochę czuję. Dokładnie.

Kuba Giedrojc

Czyli co? Trener pływania powinien umieć pływać.

Marta Błońska

Tak.

Kuba Giedrojc



Marta Błońska. Trener pływania musi umieć pływać.

Marta Błońska

W moim życiu zawodowym są takie trzy obszary, które stanowią to kłó mego bycia trenerem.

Pierwszy obszar, który stanowi moje doświadczenie, to jest praca z procesami poznawczymi. Mam takie doświadczenie w tym, co prowadzi do rozwoju naszych umiejętności poznawczych, zapamiętywania, koncentracji, współpracy prawej i lewej półkuli mózgu, bo to wcale nie jest takie oczywiste i jakby można. Można ćwiczyć, można te umiejętności nad nimi pracować.

Dokładnie pamiętam moment, w którym mi to kliknęło, więc chętnie Ci o nim opowiem, jeżeli to będzie, mam nadzieję, dla Was też interesujące. Dostałam taki projekt, który opiewał o służbę medyczną. Wszyscy w tej służbie medycznej, z takiego dosyć dużego szpitala. I praca ze stresem. To, że ja mogę doradzić komuś, że może sobie 20 minut pomedytować, albo pójść na jogę, i to go będzie odprężało w tygodniu, to to nie jest to narzędzie, które będzie interesujące dla tej grupy zawodowej. I nagle wrócił do mnie Paul Dennison, który wymyślił kinezyjologię edukacyjną, którą my tutaj w pracy z dziećmi z różnego rodzaju dysfunkcjami. Takie narzędzie, które jest bardzo znane. Natomiast w biznesie niewiele osób słyszało o tym, jaka jest, nie wiem, pozycja Dennisona. A okazuje się, że ona przecież może być również wykorzystywana w pracy z dorosłymi i dawać takie narzędzie, które obniży to napięcie i uspokoi tę reakcję ciała migdałowatego na tu i teraz, i nie zajmie ci to wcale 20 minut, tylko dwie minuty.

No i rozmowa z kolei z moją koleżanką, z którą zaczęłyśmy właśnie prowadzić projekt równowagi i higieny cyfrowej – Digital Wellbeing, który okazał się być niezwykle istotny, bo to myśmy zaczęły o tym rozmawiać, że kurczę, jest jeszcze jakiś punkt spójny tych naszych klientów, że coś tutaj musi być wspólnego, co ich łączy.

Więc wiesz, że zaczyna być taki moment, w którym te wszystkie twoje doświadczenia nagle zaczynają ci się w głowie integrować, nagle zaczynają ci w głowie klikać. To jest coś, co przeżyłam, czego doświadczyłam albo w rozmowach z klientami i zastanawiania się, jakie mechanizmy psychologiczne leżą tutaj u podstaw pewnych zachowań tudzież zmęczenia.

Kuba Giedrojc

Z tego, co mówisz, to mi się tak rysuje, że oczywiście są takie tematy, w których potrzebne jest takie konkretne doświadczenie. I ten trener pływania musi umieć



pływać. To jest jedno i drugie, żeby być bardzo otwartym na to wszystko, co wiemy, bo może się okazać, że jesteśmy ekspertami w dziedzinie typu np. asertywność. Chociaż wcale nie wiem, czy są studia na temat asertywności.

Marta Błońska

Ja też nie.

Własny styl pływania jako podstawa budowania swojej niszy [00:05:19]

Kuba Giedrojć

W każdym razie, nikt nam tego nie certyfikował nas z tym. Ale trzecie, co mówisz, że te wszystkie rzeczy, które pozbierałaś np. jeżeli chodzi o ten Digital Wellbeing i o te doświadczenia, że też, jeżeli się poruszasz w wodzie na różne sposoby, to możesz wymyślić swój styl pływania.

Marta Błońska

Tak.

Kuba Giedrojć

To właśnie doświadczenie własne, które wcale nie jest jeszcze poklikane, jak mówisz, po tym jak to się sklika, może spowodować, że zbudujesz swoją specjalizację, swoją niszę, której w ogóle nie ma. I to się może okazać klucz do sukcesu.

Marta Błońska

Tak. Takie flow dostajesz i taki kopniak.

Wspólne budowanie doświadczenia z grupą [00:05:52]

Kuba Giedrojć

Wchodzisz na salę szkoleniową i uczestnicy mają doświadczenia własne, swoje.

Marta Błońska

I na początku to może mrozić, nie? Kurczę, jak zaczynasz...

Kuba Giedrojć

No więc pytanie, jak z tego skorzystać?

Marta Błońska



No właśnie korzystać. Nie bać się tego, że jestem takim trenerem i teraz dostałam taką grupę szkoleniową, tak doświadczoną biznesowo i co ja tam zrobić? My pracujemy tutaj, na tej sali szkoleniowej razem, ja coś wnoszę, Wy coś wnosicie.

Przemyślcie to przez swoje doświadczenie, przez rzeczy, które są dla was istotne, przez konkretne case. Porozmawiajmy o nich. Nikt nikogo nie przewyższa, nie? Tylko my tworzymy tę unikatową jakość bycia w tej jednej sali. Wszyscy razem. Po prostu. To się miało wydarzyć z jakiegoś powodu. Ja tu jestem, wy tu jesteście. Wykorzystajmy to. Skorzystajmy, sprawdźmy.

Kuba Giedrojc

Różne grupy mają różne, różną specyfikę. Inaczej się pracuje z liderami z korporacji, inaczej pracujemy z jakimś NGO. Jeżeli nie masz doświadczenia w ogóle z daną branżą. Z danym środowiskiem. Odważysz się tam wejść ze szkoleniem?

Marta Błońska

Oczywiście, że tak. I w ogóle polecam to każdemu. Pamiętam jak byłam początkującym trenerem i absolutnie nie zapominam tych doświadczeń i będę je w sobie pielęgnować i nie udawać przed początkującymi trenerami, że kurczę, tego nie brałam, tego nie brałam, tego nie brałam. Dostawałam bardzo dużo wsparcia od zespołów, które mnie wtedy otaczały.

„Marta, idź, posłuchaj, dowiedz się. Oni potrzebują twojego nowego, świeżego spojrzenia.”

Teraz mam takie poczucie, że czasem to doświadczenie mi w niektórych branżach właśnie trochę przeszkadza. No bo jednak już swoje przeżyłeś. I jak słuchasz pewnych ideałów i tego, jak to powinno wyglądać, a wiesz, że życie tak nie wygląda, to na dzień dobry trochę masz trudność z motywacją. Natomiast, dla mnie, fascynujący jest trener, który przychodzi i mówi słuchajcie, to może wyglądać inaczej. Możemy się nie mobbingować.

Kuba Giedrojc

Tak na koniec. Masz jakąś taką... Przychodzi Ci na myśl jakaś taka puenta, taka kłamra. Doświadczenie własne w pracy trenera *by Marta Błońska*.

Budowanie portfolio na doświadczeniu z życia [00:07:56]

Marta Błońska



Nie przekreślajcie tego, czego doświadczyliście w swoim życiu do tej pory. Nawet jeżeli to jest zaraz po studiach, gdzieś byliście w jakichś organizacjach, miejscach, w trakcie trwania studiów, czasem byliście w harcerstwie, w różnych obszarach, które dają wam doświadczenie i dają wam pewną refleksję, która może być dla niektórych bardzo cenna. Po prostu to dostrzeżecie. I nie bójcie się absolutnie próbować i budować swojego portfolio, bo każdy z nas kiedyś, gdzieś zaczynał.

Kuba Giedrojć

Nie ma trenera bez doświadczenia.

Marta Błońska

Tak jest.

Kuba Giedrojć

Dziękuję Marta bardzo za tą rozmowę.

Marta Błońska

Dzięki.

Kuba Giedrojć

Dziękuję Wam bardzo za to, że byliście z nami tym razem. Zapraszam do polubienia naszego kanału. Dajcie łapkę w górę. Jeżeli macie pytania – piszcie w komentarzach i do zobaczenia następnym razem.

Marta Błońska

Do zobaczenia. Dzięki. Cześć!