



#011

Notatki w pracy trenera i coacha

Marta Błońska

Jak jesteś przygotowany w notatkach do świąt?

Bartłomiej Marszałek

Czy robisz notatki przy wigilijnym stole?

Marta Błońska

Hahahahaha, dobre. To jest już lepszy temat. To będzie pytanie do Ciebie, bo Ty robisz ze wszystkiego notatki. Tam nie ma miliona słów, tam nie ma pełnych zdań. To są raczej... Potraktowałabym to jak mapy, trochę myśli, słów, metafor, różnych obrazów.

Bartłomiej Marszałek

Notatkę czasem wykorzystuję jako narzędzie pracy, ulepszenia swojego warsztatu.

Okej.

Bartłomiej Marszałek

Robię notatkę też na biegu.

Marta Błońska

Ale naprawdę mam śpiewać?

Bartłomiej Marszałek

Odcinek świąteczny, więc musimy tak zacząć.

Marta Błońska

Okej.

Marta i Bartłomiej

Jingle Bell, Jingle Bell, Jingle Bell Rock.

Bartłomiej Marszałek



Okej i tam zaczynasz – witamy.

Marta Błońska

Okej. Cześć. Witajcie w kolejnym odcinku Superwizji. Dzisiaj nieco specjalny, albo nawet nie nieco – specjalnym odcinku, bo świątecznym. Zbliża się ten wyjątkowy okres i zapraszamy Was do odcinka, w którym porozmawiam z Bartkiem Marszałkiem, a w zasadzie Bartek ze mną, czyli z Martą Błońską. Czyli w zasadzie będziemy rozmawiać. Ta rozmowa będzie się wydarzała po prostu.

Bartłomiej Marszałek

Tak. Będziemy zadawać sobie pytania, będziemy na nie odpowiadać, a naszym zadaniem i tematem będą notatki z sesji. Tak czy nie? Okej, to zaczynamy. Marta – notatki z sesji. Mówisz: „tak”. Dlaczego?

Notatki jako użyteczne narzędzie w pracy coacha i trenera [00:01:27]

Marta Błońska

Ja mówię „tak”, bo wiesz co? Traktuję notatki też jako użyteczne narzędzie. To też do mnie często wraca od klienta jako feedback, że są dla niego wartościowe, że pozwalają wracać do jakichś kluczowych elementów. Że jest też tak, że często po procesie gdzieś z nimi zostają i do nich wracają. Więc to też nie było tak, że ja się zastanawiałam nad tym, czy chcę, czy nie chcę, jak je będę prowadzić i w ogóle. Tylko gdzieś zupełnie naturalnie wyszły. Takie moje.

Wynika właśnie m.in. z tego, że jak słucham klienta, to go tak bardzo słucham tu i teraz i skupiam się na tym głębokim poziomie emocji i potrzeb i wszystko, co wokół tego. I czasem umykają mi dosłowności tego, co klient powiedział, więc boję się tego przeinaczenia. I lubię, jak tam mam hasłowo czasem zapisane faktycznie myśli, które są w 100% klienta, nie są przeznaczone w żaden sposób przeze mnie. Więc pomagają mi wracać. Pomagają też moim klientom.

Mam też tak, że ja myślę i czuję w ogóle metaforą. W związku z tym tam od razu uprzedzam klienta, że pojawią się różnego rodzaju, wiesz, obrazki i jakieś rzeczy, które czasem trudno zinterpretować, ale najczęściej właśnie to moi klienci się w nich odnajdują. Bo to nie jest jakby moja interpretacja czy opinia na temat tego, co słyszę, tylko oddają. Wiesz, no jak tam pada jakaś mocna metafora pod tytułem, nie wiem, „czuję się przykuty do łóżka” albo, nie wiem, „czuję się przeciążony setką kilogramów kamieni na moim grzbiecie”, to wiesz, to jest dla mnie tak silne, że fajnie – ja nie mam zdolności, więc czasem się trzeba domyślać, co ja tam narysowałam i „nakrykłałam”.



Ale dla mnie uchwycenie tego, gdzieś na tej kartce jest ważne, bo wiem, że ta metafora jest taką metaforą, która zostaje, która się osadza i na niej to rzeczywiście budujemy w procesie coachingowym. Ale gdzieś to, że ona jest na kartce, wiesz, powoduje, że jest wyraźna. Też to pewnie jest ważne – jak, więc moi klienci słyszą to na początku sesji. Jak już są ze mną w procesie, to oczywiście to wiedzą. Czyli moi klienci widzą na bieżąco, co ja rysuję, co ja piszę, ja kładę wszystkie kartki na ich widoku.

Czasem jest tak, że wiesz, poczekaj chwilę, nie? I wraca do czegoś i mówi: „O widzisz, bo teraz zauważyłem nawiązanie jednego do drugiego”. Nie? Albo coś im to jeszcze dodatkowo układa. Więc chyba tak jest, że to po prostu stanowi jakiś element dopełnienia. Ale też staram się, żeby one nie były zbyt obszerne. To nie wiesz, tam nie ma milion słów, tam nie ma pełnych zdań. To są raczej...

Potraktowałabym to jak mapy, trochę myśli, słów, metafor, różnych obrazów aniżeli wiesz, jakąś taką notatkę w pełni. No i co też ważne, ja nie robię też notatek po, bo te notatki, które są tam, jakby... Jestem wzrokowcem, więc mnie wystarczy, że wrócę do tego, rzucę okiem na to, co tam podkreśliłam. Wiesz, jaki kolor się pojawił? Albo jako metafora i już po prostu odtwarza mi się w głowie cała sesja, więc... Więc trochę mam tak. Więc dla mnie tak, w takim sensie i tak ona u mnie wygląda. A u Ciebie? Jak to jest z notatkami?

Notatki jako parking myśli [00:04:44]

Bartłomiej Marszałek

U mnie jest różnie. Przede wszystkim – jak powiedziałem – po. Czasem zapamiętuję jakąś rzecz. Nie mam akurat przestrzeni, żeby napisać, bo jestem 100% skoncentrowany w grupie z osobą siadam, słucham, jestem, ale sobie parkuję w myśli jakąś rzecz i potem sobie ją zapisuję albo w ogóle zapisuję refleksje jak przebiegło spotkanie, co bym poprawił np. merytorycznego, bo notatkę czasem wykorzystuję jako narzędzie pracy, ulepszenia swojego warsztatu.

Marta Błońska

Okej. Super.

Bartłomiej Marszałek

To jest jakby w jednym znaczeniu. W drugim znaczeniu – robię notatkę też na bieżąco i podobnie jak Ty – są pewne hasła, które mówię: „Ok, czy dobrze zrozumiałem, że... Czy możemy przyjąć cel taki...” I na przykład go zapisuję dokładnie tak, jak klient czy rozmówca, rozmówczyni chce. Więc to są takie jakby wtedy mocne tezy, czy mocne



cele, które sobie zapisuję i do których wracam. A często nie, no bo jestem tu i teraz, jestem w jakimś momencie procesu i po prostu płynę z tym i nawet mi ręka nie pracuje do tego, żeby pójść po notatkę.

Marta Błońska

Chyba najważniejsze jest, żeby to nie było na siłę, nie? Że ktoś skończy jakąś szkołę coachingu, wiesz, gdzie usłyszysz, że musi robić notatki. I teraz wiesz, przeszkadza mu to. Ja to słyszę czasem, nie? Od początkujących coachów. Czy to jest tak, że ja nie mogę utrzymać tego kontaktu wzrokowego? Bo wiesz, jak spojrzę w dół na kartkę, to mnie to już wybija. No, różnego rodzaju tego obawy, takie obawy są na początku, nie?

Czy notowanie wspiera klienta? [00:06:17]

Bartłomiej Marszałek

Czy ja coś będę zapisywał, to czy klient będzie się dobrze czuł, jak ja zrobię notatkę?

Marta Błońska

Właśnie, tak. Tak.

Bartłomiej Marszałek

Ja np. nie robię podczas sesji z klientem, tak otwarcie jak Ty, bo fatalnie piszę, fatalnie piszę i nie mam gotowości pokazywania tego, jak piszę. Ewentualnie jestem gotów spisać jakieś jedno zdanie. Spytałem się czy dobrze, czy dobrze napisałem, jak chcesz zobaczyć co Ci pokaże, ale to jest moje, nie? I bardziej pracuje notatką – po, na swój warsztat.

Marta Błońska

No właśnie, więc znów to pokazuje, że z tym z czym nam jest dobrze, co przychodzi nam naturalnie, żeby się nie silić na to, że: „A, bo ktoś powiedział, że musi być tak, czy musi być inaczej”. Myślę, że to też z czasem i z doświadczeniem wychodzi, z czym nam jest po drodze, a z czym nam nie jest po drodze.

Bartłomiej Marszałek

Tak więc, tak jak sobie myślę, jakbym miał odpowiedzieć. Notatki z sesji – tak czy nie? To pytanie, które czy odpowiedź, która mi się tworzy, to jest: „Ok. Czy Ci to służy czy nie?”

Marta Błońska



I czy służy Twojemu klientowi, czy jakoś może służyć temu procesowi. Ja trochę uchylę rąbka tajemnicy, bo Bartek przed nagraniem powiedział mi, że tak naprawdę ma notatki na wszystko.

Marta Błońska

Więc ja chciałabym pociągnąć ten temat. Zbliżają się święta. Jak idą Ci notatki związane ze świętami i czy je masz? Czy je robisz? Jak jesteś przygotowany w notatkach do świąt?

Bartłomiej Marszałek

OK, dobra. W zeszłym roku robiłem notatki odnośnie potraw i zrobiłem potem rodzinne menu. W tym roku jeszcze przygotowania powoli lecą, ale, ale czasem zapisuję np. dowcipy albo fajne informacje. I tak, jestem notatkowym królem. Mam do każdej pracy osobną zakładkę i zarządzam moim notesem.

Złoty środek i własny styl notowania [00:08:05]

Marta Błońska

Nie bez przyczyny Bartek znalazł się w tym odcinku. Słuchajcie, ja z miłością do moich gryzmołów. Bartek z miłością do notatek na temat wszystkiego. Także wypośredkujcie. Znajdźcie to, co będzie Wam służyło w te święta, ale również w Waszej pracy i zapraszamy Was do kolejnych odcinków. Dziękujemy za wysłuchanie tego. Pamiętajcie, żeby polubić albo subskrybować.

Marta i Bartłomiej

Za-sub-skry-bo-wać?.Zasubskrybować, zasubskrubujcie?

Marta Błońska

Hahahaha czekaj, notatki, dajcie mu notatki!

Bartłomiej Marszałek

Udostępnijcie, skomentujcie, polubicie, podążajcie.

Marta Błońska

Tak. I bądźcie z nami w kontakcie. Jak macie jakieś pytania albo jakiś temat, który jest dla Was ważny i chcielibyście, żebyśmy go poruszyli w ramach naszego kanału Superwizja, to dajcie nam o tym znać. Dziękujemy!

Bartłomiej Marszałek



Wesołych Świąt.

Marta Błońska

Wesołych Świąt. Do zobaczenia!