



#014

Work-Life Balance

Anna Kopańska

Co jest takim największym wyzwaniem na drodze do tego, żeby osiągnąć ten status równowagi?

Ola Goc

To jest trochę tak, jak wybieramy się w podróż pociągiem, to mamy takie uczucie, przynajmniej ja tak miałam: „Czy ja wsiądę do dobrego pociągu? Czy ja kupiłam w ogóle dobry bilet?”. Więc tak samo jest chyba z uczeniem się nowych rzeczy, tych rzeczy, które będą dla mnie wartościowe i które mnie będą wspomagać w odnajdywaniu tej równowagi.

Anna Kopańska

Co jest potrzebne nam, trenerom, trenerkom do tego, żeby dać sobie szansę na równowagę w życiu zawodowym i prywatnym.

Ola Goc

No to z pewnością zaczęłabym od tego, żeby sobie zadać pytanie: „Czym dla Ciebie jest ta równowaga? Nie Twojej przyjaciółki czy przyjaciela – po prostu Twoja.” I ta akceptacja, że nie zawsze wszystko będzie na tip-top. I wcale nie musi. Ale kiedy zaakceptujemy to tutaj, w środku, to będzie nam zdecydowanie łatwiej osiągnąć ten stan równowagi.

Ola Goc

Jest dobrze!

Anna Kopańska

Nie, bo ja zrobiłam tak.

Ola Goc

To wytnie się.

Anna Kopańska

Ale takiego czegoś nie wytniesz z żadnej. Dobra, ostatni raz.



Ola Goc

Dobra.

Anna Kopańska

Dobra, koniec żartów.

Przywitanie [00:01:03]

Anna Kopańska

Cześć. Witamy serdecznie na kanale Superwizja. Rozmawiamy tutaj na tematy ważne dla trenerów i trenerek. Kanał prowadzi Metrum, które od ponad 20 lat skutecznie uczy właśnie trenerów i coachów. Mamy już ponad tysiąc absolwentów, a dzisiaj, razem z Olą Goc, porozmawiamy na temat równowagi w życiu zawodowym i prywatnym trenerek i trenerów.

Czym jest work-life balance? [00:01:32]

Anna Kopańska

Zacznijmy najlepiej od początku. Zapytam Cię, co dla Ciebie – bo wiem, że temat work-life balance jest dla Ciebie szczególnie bliski – co dla Ciebie to znaczy? Jak to rozumiesz?

Ola Goc

Zdecydowanie masz rację. Ja kiedyś, dawno, dawno temu kompletnie nie miałam zielonego pojęcia, czym jest równowaga w życiu pomiędzy życiem osobistym a życiem zawodowym. I dla mnie ta równowaga, ten work-life balance, tak, tak popularne w dzisiejszych czasach, to przede wszystkim odnalezienie swojej własnej równowagi pomiędzy tym życiem osobistym a tym życiem zawodowym. I ona wcale nie musi być taka idealnie równa, idealnie jeden do jednego. I to, jak ona będzie wyglądać, zależy tylko i wyłącznie od nas.

Równowaga w życiu trenerek i trenerów [00:02:21]

Anna Kopańska

Jasne. To co w takim razie, jako trenerzy, trenerki potrzebujemy do tego, żeby skutecznie wdrażać tę zasadę w życie?

Ola Goc

Ja myślę, że ja Ci tak odpowiem może na to pytanie z mojego punktu widzenia, że dla mnie, jako dla trenerki, bardzo cenne doświadczenie było wtedy, kiedy ja



zaczynałam moją karierę jako trenerka i wtedy był ten moment, kiedy bardzo dużo pracowałam, bardzo mało mnie było w domu, bo ja też potrzebowałam, czułam, że mam taką wielką potrzebę tego, żeby zdobywać to doświadczenie jako trenerka. To też był taki czas, kiedy ja nie ukrywam, wtedy też nie miałam dzieci, więc mogłam sobie na inne rzeczy pozwolić i pozwolić na to, żeby ten czas pracy trochę podbić do góry, żeby było go trochę więcej. Ale wtedy też przyszedł do mnie taki moment, kiedy 7 dni z rzędu szkoleń to jednak było za dużo. I kiedy, kiedy przyszła do mnie taka myśl, że te moje wartości, którymi ja się kierowałam, czyli również tam była dbałość o zdrowie, nagle trochę chyba nie miało to, nie było to w tym miejscu, w którym chciałam, żeby było. I wtedy zaczęłam uczyć się odpoczywać na nowo. Zaczęłam uczyć się tego, że to, że jestem na zajęciach jogi i one są spokojne i za wiele się tam dużo nie dzieje, bo nie ma tam takiej wielkiej aktywności i ten czas płynie w zupełnie w innym tempie, to to było dla mnie takie odkrywcze, że wtedy mam taką chwilę tylko i wyłącznie dla siebie. Kiedy idę na spacer do lasu, to to jest bardzo cenne dla mnie doświadczenie, bo mam wokół siebie naturę, zwierzęta, ptaki i mogę pobyć sama ze swoimi myślami.

Wyzwania na drodze do osiągnięcia równowagi [00:03:58]

Anna Kopańska

Zrelaksowałam się, jak słucham tego, co mówisz. Natomiast pojawiają mi się kolejne pytania. Co jest takim największym wyzwaniem na drodze do tego, żeby osiągnąć ten status, takiej równowagi?

Ola Goc

To jest trochę tak, jak wybieramy się w podróż pociągiem i w pierwszej kolejności wiemy, że jakaś tam trasa nas czeka. I jeżeli pierwszy raz pojawiajemy się na tym peronie i pierwszy raz mamy wsiąść do tego pociągu i kupić bilet, to mamy takie poczucie – przynajmniej ja tak miałam – czy ja wsiądę do dobrego pociągu? Czy ja kupiłam w ogóle dobry bilet? A co będzie, jeśli ja tam zasnę i wysiądę nie na tym przystanku, na którym miałam wsiąść? Więc tak samo jest chyba z uczeniem się nowych rzeczy, które na samym początku wydają nam się przydatne, to nie wiemy do końca jak się za to zabrać albo nie wiemy czy to nam pomoże, albo nie mamy do końca jasności, czy to jest to nasze, czy to jest nasz sposób, czy może to jest sposób kogoś innego? Więc może takie poszukiwania, dla mnie to było cenne, poszukiwania tych elementów, tych rzeczy, które będą dla mnie wartościowe i które mnie będą wspomagać w odnajdywaniu tej równowagi.



Po czym poznać, że osiągnęliśmy równowagę? [00:05:05]

Anna Kopańska

Po czym możemy poznać, jeżeli chodzi o taką granicę, gdzie jest ta granica właśnie, po której poznajemy, że mamy równowagę.

Ola Goc

W dużej ilości spraw to ta granica jest dość cienka. I to jest też taki moment, kiedy dobrze by było zobaczyć to tuż przed, a nie już za, bo pewnie wszyscy sobie doskonale zdajemy z tego sprawę, że to przekraczanie tej granicy długotrwale i wielokrotnie – prowadzi do choćby nawet wypalenia zawodowego, co w naszym zawodzie, czy w każdym innym zawodzie, totalnie nie jest nam potrzebne, a na pewno jest szkodliwe. Więc dobrze jest łapać się na tych momentach i dawać sobie taką przestrzeń na to. Ja myślę, że szczególnie w pracy trenerskiej, kiedy my często też szkolimy w weekendy, więc dawać sobie przestrzeń na to, że my możemy sobie weekend zrobić w środę, a on wcale nie musi być w sobotę czy w niedzielę. Możemy sobie wtedy pozwolić na to, żeby np. pospać trochę dłużej, jeżeli tego potrzebujemy, np. zrobić sobie wypad za miasto albo na przykład zjeść sobie śniadanie w łóżku, bo być może to jest dla nas element taki, który pozwala nam przez pół godziny pobyc tylko ze sobą, pomyśleć. Zastanowić się, odświeżyć.

Budowanie work-life balance a metoda małych kroków [00:06:18]

Anna Kopańska

Właśnie. Wspomniałaś wcześniej o tym, że tak zrozumiałam, że inaczej to wyglądało, jak byłaś trenerem na dorobku, inaczej teraz. Też jestem ciekawa Twoich doświadczeń, bo jak rozmawiałyśmy ostatnio, to o tym też sporo mówiłaś. I powiedz, jak to wygląda z Twojej perspektywy? Właśnie u trenera, który jest na dorobku. Jak wygląda budowanie tego work-life balance?

Ola Goc

Ja jestem fanką małych kroków i kiedy zaczynamy coś, coś budować, działać w jakimś temacie, to róbmy to małymi krokami. Nie rzucamy się od razu na jakieś wielkie rzeczy, bo może być nam ciężko. Nie musi, ale może być. Ja zaczynałam właśnie od takich delikatnych zmian. Czyli jest wieczór. Nie bodźcuję się telewizorem. Odkładam telefon, biorę książkę, ciepłą herbatę, siadam sobie przy kominku. I to jest ten moment, kiedy to jest czas tylko i wyłącznie dla mnie. Albo kiedy jest to sobota i nie idę do pracy, bo w tym czasie akurat nie szkolę, to zabieram sobie ten kubek kawy, wychodzę na dwór, nawet jak jest zimno, to ubieram się ciepło i wychodzę i wychodzę na taras i spędzam dosłownie 5, 10, 15 minut – tyle, ile mam.



Wiecie, to nie jest tak, że my musimy sobie założyć, że to musi być pół godziny, albo że to musi być godzina dziennie. Albo my tygodniowo musimy robić jedną rzecz nową. I tak tydzień w tydzień. Za każdym razem coś innego. Zaczniemy od małych rzeczy, bo to powoduje, że my zaczynamy przychodzić schodek wyżej, schodek wyżej i jeszcze wyżej.

Świadomy odpoczynek [00:07:54]

Anna Kopańska

Znowu się tego pięknie słucha. Nie miałaś takiej pokusy, że rwiesz się do pracy? Masz, niby masz ten zamysł w głowie. Wiesz, że warto odpoczywać. Natomiast wiesz, presja budowania biznesu czy rozwijania swojej kariery może powodować, że uciekamy od tego.

Ola Goc

I tak, i nie. Bo kiedy ja już złapałam ten moment przed tą cienką linią i wiedziałam, co mi służy, a co mi nie służy, co ma też mocne powiązanie z budowaniem świadomości. To też, o czym też wcześniej rozmawiałyśmy – czyli takim pokochaniem siebie. Bo kiedy my mamy obok przyjaciółkę, przyjaciela, to potrafimy spojrzeć na niego z miłością, albo na nią i powiedzieć: „Słuchaj. To jest ten moment, kiedy warto odpocząć”. To kiedy ja wstaję rano i czuję, że jestem zmęczona, to patrzę na siebie w lustrze i mówię: „Słuchaj, Ola. To jest ten moment, kiedy warto odpocząć”.

Twoja równowaga [00:08:47]

Anna Kopańska

No to właśnie. To myślę, że to jest dobry moment na to, żebyś powiedziała, jakie według Ciebie, jakie masz know-how na to, że nie wiem... może sprowadźmy to do trzech punktów? Co jest potrzebne nam, trenerom, trenerkom, do tego, żeby dać sobie szansę na równowagę w życiu zawodowym i prywatnym?

Ola Goc

No to z pewnością zaczęłabym od tego, żeby sobie zadać pytanie: „Czym dla Ciebie jest ta równowaga?” Bo ona musi być Twoja. Musi, nie musi. Ona powinna być Twoja – indywidualna. Nie kogoś innego. Nie innego trenera, nie twojej przyjaciółki czy przyjaciela. Po prostu Twoja. Drugi element i druga rzecz to na pewno warto sobie znaleźć coś, co w jakiś sposób nas relaksuje, co nam zajmuje w taki przyjemny czas i sposób. I ta akceptacja, że nie zawsze wszystko będzie na tip-top i wcale nie musi.



Ale kiedy zaakceptujemy to tutaj w środku, to będzie nam zdecydowanie łatwiej osiągnąć ten stan równowagi.

Anna Kopańska

Jasne. Super Olu. Dzięki. Wam również dziękujemy za dzisiejsze spotkania. Jeśli jesteście ciekawi kolejnych odcinków, zapraszamy do subskrybowania naszego kanału. Zachęcamy też do polajkowania i do zobaczenia. Zapraszamy.

Ola Goc

Do zobaczenia.

Anna Kopańska

Do widzenia.