



#021

Trudne sytuacje na sali szkoleniowej

Wstęp [00:00:00]

Kuba Giedrojć

Przyjmij do wiadomości, że trudne sytuacje są i będą. Jakkolwiek byśmy nazywali je trudnymi czy nietrudnymi, to taka profesja, że to nie koniec świata i jak coś zrozumieć, jak coś przeżyłem, to już następnym razem postąpię inaczej. Ani lepiej, ani gorzej. Ale inaczej, dalej, może trochę dojrzej? Nie wiem.

Kuba Giedrojć

A to byłoby zbyt śmiałe pytanie: jakie masz strachy na dzisiaj?

Justyna Czempik

Nie, ale musiałabym się chwilę zastanowić. Dla mnie trudna sytuacja jest taka, kiedy ja na sali siebie zgubię w takim zaangażowaniu w szkolenie uczestników, i nagle – o, nie ma Justyny, nie?

Kuba Giedrojć

Gdy myślisz sobie o młodym trenerze albo adepcie trenerstwa, o potencjalnie trudnym uczestniku, trudnej grupie, to...

Justyna Czempik

To pomyśl, co dla Ciebie jest trudnego w tej sytuacji i zaopiekuj się tą trudnością. Można poszukać sposobów, rozwiązań, ale swoją trudnością. Ja to tak widzę.

Kuba Giedrojć

Cześć, witajcie na kanale Superwizja. Moją gościnią jest dzisiaj Justyna Czempik, coacherka i trenerka z Metrum. Ja nazywam się Kuba Giedrojć i porozmawiamy o trudnych uczestnikach i trudnych grupach.

Definicja trudnej grupy / uczestnika [00:01:08]

Kuba Giedrojć

Justyna, jak słyszysz hasło „trudny uczestnik”, „trudna grupa”, to jak to definiujesz?



Justyna Czempik

Przede wszystkim biorę głęboki oddech, głęboki oddech, bo czuję, że to jest o jakiejś trudności we mnie. Czyli jak ja słyszę „trudny uczestnik”, „trudna grupa”, to myślę ok, to jaką ja mam trudność w kontakcie z tym uczestnikiem? Jaką mam trudność w kontakcie z tą grupą? To by oznaczało, że ta trudność jest we mnie.

Kuba Giedrojc

Mhm, czyli że tak obiektywnie nie ma trudnych uczestników i trudnych grup. Albo dla każdego...

Justyna Czempik

Myślę, że dla każdego to coś innego może oznaczać. W związku z tym preferuję przesunięcie uwagi z tą trudnością do wewnątrz. Rozpoznaj, co dla Ciebie stanowi trudność i sam się tym zajmij.

Kuba Giedrojc

OK. No to tak idąc za tą myślą. Na tyle na ile jesteś otwarta się tym podzielić. Co dla Ciebie może być taką trudnością?

Justyna Czempik

Te trudności są różnego rodzaju. One się też zmieniają w czasie. Ja się zmieniam i trudności się zmieniają. Jak ja się zaopiekuję i wydaje się, że już jest w porządku, to pojawia się inna. Trudności są dla mnie wtedy, kiedy mam jakiś konflikt wewnętrzny polegający na tym, że na przykład nie wiem, czy zająć się jakimś uczestnikiem, czy całą grupą. Nie wiem do końca, kto ma być zadowolony z mojego szkolenia, czy uczestnicy na sali, czy osoba, która mnie zatrudnia. Czasami tam jest. Są jeszcze pośrednicy i jak wyczuwam, że jest jakiś... może być konflikt na tej linii, to to jest dla mnie trudne. Staję trochę w takim rozkroku i mogę się zachowywać tak, że próbuję troszkę Panu Bogu świeczkę, a diabłu ogarek. I zwykle to nie jest dobre.

Strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami [00:03:15]

Kuba Giedrojc

A tak patrząc z takiego, to czasem meta poziomu jak mówisz, że Panu Bogu świeczkę, a diabłu ogarek, i to nie zawsze jest dobre. To gdzieś masz jakiś taki kierunek, który jest gdzieś w jakimś takim Twoim wewnętrznym głosie. Co jest dobre, co jest najbliższe jednak w takiej sytuacji Tobie, jak sobie z taką sytuacją radzić?



Justyna Czempik

Wiesz co, nawet teraz czuję taki lekki, wiesz? Nie wiem, nie wiem, ale myślę, że próba odpowiedzi, jakie konsekwencje jestem gotowa udźwignąć i ponieść. Co jest dla mnie ważne, ale też jakie konsekwencje jestem gotowa przyjąć.

Kuba Giedrojć

Patrzemy na przebieg szkolenia, na to, co się dzieje. No jest jednak dynamika szkolenia. Wydaje mi się, że jest takich kilka. Nie wiem, czy się zgodzisz. Kilka obszarów. Są takie obszary, na które mamy wpływ i pod wpływem np. naszego działania czy tego, co się dzieje, jak tym szkoleniem zarządzimy, pojawia się jakaś sytuacja trudna. Są takie obszary, na które zupełnie nie mamy wpływu.

Jak radzić sobie z sytuacjami, na które mamy wpływ [00:04:26]

Kuba Giedrojć

Przychodzą ci do głowy takie sytuacje, na które jednak mamy wpływ, które jednak mogą wygenerować taką sytuację trudną albo ją wzmocnić?

Justyna Czempik

Tak, jakkolwiek zabrzmiało to być może dziwnie. Dobrze jest wiedzieć, na jakie szkolenie się idzie, jakie szkolenie się prowadzi, i dla kogo, i co ma być jego efektem i rezultatem. To dużo upraszcza. Język jakim się komunikujesz – można nieodpowiednią komunikacją, prowokować ludzi do różnych rzeczy, do zamknięcia, do obrony, do ataku, do różnych rzeczy. Więc na pewno uważność na to, jak traktuje ludzi na sali, jak się do nich zwracam, jest tym, na co mam wpływ.

Kuba Giedrojć

A takich sytuacji, które mogą być zupełnie nie od Ciebie zależne, a również się okażą tymi umownie trudnymi.

Justyna Czempik

Że jest zły przepływ informacji, że ludzie nie zostali poinformowani na jakie szkolenie idą i po co. Że na przykład kiedy zostawały podejmowane takie decyzje, kto inny podejmował takie decyzje, kto inny ma oczekiwania wobec rezultatów. Również takie sytuacje, w których uczestnicy coś wnoszą na salę i nie możesz tego wiedzieć, że jest konflikt między uczestnikami – na przykład od dawna i jeszcze nie wprost, albo że jest jakieś drugie dno. Ludzie zostali wysłani na szkolenie i podejrzewają, że jest jakaś nieczysta intencja za tym. No i ja jestem przedstawicielem potencjalnie nieczystych intencji i oni nie wiedzą właściwie, po co tam przyszli. Co ci, którzy kazali im iść to szkolenie, bo i tak się zdarza, tak naprawdę chcą od nich. No i to wtedy



generuje dużo napięcia. I to nie jest... To jest coś, czym można sobie poradzić na sali i jakoś na to odpowiadać, ale nie zawsze jest możliwość przeciwdziałać temu wcześniej. Nie zawsze masz dostęp do tego, nie?

Kuba Giedrojc

Zasygnalizowałaś, że można trochę przeciwdziałać temu na sali szkoleniowej, ale nie zawsze mamy wpływ na to, czy to się w ogóle pojawi.

Jak radzić sobie z sytuacjami, na które nie mamy wpływu [00:06:38]

Kuba Giedrojc

To już odkładając ten wątek. No pojawiło się. Co można z taką sytuacją zrobić? Masz jakieś takie... no pewnie to nie jest jedna porada, ale jakieś takie uniwersalne...?

Justyna Czempik

Na przykład takie trudne sytuacje – wiem, że wiele osób się tego obawia – że pojawiają się jakieś emocje niekontrolowane na sali. Coś się wydarza z różnych względów albo procesowo z grupy, albo ktoś się dowiaduje o czymś, tak też bywa, że w trakcie szkolenia coś się wydarza w jego życiu – na przykład – prywatnym. Na pewno nie ignoruję tego, nie ignoruję. Staram się jakoś nazywać, dać na to miejsce i pytam czego uczestnik czy cała grupa potrzebuje? Jeśli to jest realne, jeśli mogę to w jakiś sposób spełnić, to no to się staram. W ogóle oddawanie inicjatywy uczestnikom szkolenia w tej sytuacji jest dla mnie. jakimś sposobem działania. Nie wiem, czy każdemu się sprawdzi. Nie chcę robić z tego złotej reguły, ale jakby zaproszenie do współtworzenia, współtworzenia tej sytuacji, do współrozwiązania, do współdecydowania. No takie, no to co teraz robimy? Taką mamy sytuację, to co teraz robimy.

Praca nad sobą po przejściu przez trudne sytuacje [00:08:10]

Kuba Giedrojc

A gdy taka sytuacja się wydarzy, starałaś się jak najlepiej jej przeciwdziałać, czy ją potem jakoś zaopiekować. Jakoś sobie z nią poradzić. Stało się to lepiej czy gorzej, zakładamy, że lepiej. Szkolenie mija albo jest jakaś przerwa. Mamy świadomość, że ta sytuacja jakoś tam... już możemy przestać myśleć, co w tej sytuacji ja mam zrobić. No ale Ty z tym zostajesz, że coś takiego, że coś takiego było. Zostaje to w Tobie. No i pierwsze pytanie: zostaje?



Justyna Czempik

Różnie bywa. Czasami nie. Mam poczucie, że sobie dobrze poradziłam, a czasami mam wątpliwość, albo wydaje mi się, że nie. I wtedy telefon do przyjaciela, który też jest trenerem, to jest dobra rzecz. Myślę...

Kuba Giedrojć

No i co wtedy takiemu trenerowi, przyjacielowi mówisz?

Justyna Czempik

Opisuje moimi oczami tę sytuację. Zwykle dostaję jakieś pytania, które poszerzają tę perspektywę, żeby zobaczyć, czego być może nie zobaczyłam, albo jak mogłam się jeszcze inaczej zachować. No i tak.

Wyzwania dla trenerów Metrum® i metody ich przezwyciężania **[00:09:06]**

Kuba Giedrojć

A jak tak patrzysz na przestrzeni swojej bogatej kariery zawodowej: zmienia się Twój stosunek do tych sytuacji, które nazwalibyśmy potencjalnie trudnymi, oczywiście niekoniecznie tak je możemy wprost nazywać, jak siekierę między oczy. Ale. No właśnie. Ciekawi mnie ta Twoja droga. Czy widzisz jakąś różnicę?

Justyna Czempik

Tak, cały czas zmieniają się moje strachy. Po prostu czego innego się obawiam. Tak, widzę, że to się zmienia. To, co kiedyś mnie straszło, już mnie nie straszy. Myślę, że też między innymi dzięki temu, że nauczyłam się jakoś sobie z tym radzić, to pojawiają się jakieś inne.

Kuba Giedrojć

To byłoby zbyt śmiałe pytanie. Jakie masz strachy na dzisiaj?

Justyna Czempik

Nie, ale musiałabym się chwilę zastanowić. Może w tym czasie Ty mi powiesz, co Ciebie straszy? Albo jak Ty sobie radzisz z takimi sytuacjami?

Kuba Giedrojć

Wiesz co, co mnie straszy? Po pierwsze ja, jako że w ogóle nawet w Szkole Trenerów zajmuję się głównie metodologią, to bardzo mnie często straszy to że nie zrealizuje celów szkolenia. Bo jednak myślę sobie, że czym innym jest na przykład trening interpersonalny, kiedy proces jest królem i to ta nasza uważność jest



najistotniejsza. Ale jeżeli mamy jednostkę czasu, określone cele, wiemy z czym uczestnik ma wyjść po szkoleniu – tak mówimy naszym żargonem – to często sobie myślę: o, tutaj jest bardzo ciekawa rozmowa, tutaj ujawnia się właśnie jakaś sprawa, coś się odsłania w grupie. No ale ten scenariusz tam gdzieś leży z boku i pojawia się takie... taki dialog w sobie. To na co postawić teraz? Czy tam przygaszać – ale coś, co jest ważne dla uczestników – czy jednak sobie powiedzieć: no, trudno, nie było na to przestrzeni, żeby te cele zrealizować. To jest często u mnie taki...

Justyna Czempik

To trochę nazywasz podobnie to, co ja powiedziałam na początku, w takim trochę rozkroku jesteś.

Kuba Giedrojć

No trochę jestem w takim rozkroku i to jest taki dylemat... chyba to się dylemat etyczny nazywa tak, że nie ma dobrego wyjścia, że na co nie postawisz, to będzie jakiś zysk i jakaś strata. To tak, to tak sobie myślę to, co może być we mnie, jak wchodzę na szkolenie. Też, ale to już jest taka zupełnie ze mnie, taki mój, taki stosunek do szkolenia, że jeżeli się dużo przygotowuje... taka zupełnie ludzka rzecz... jeżeli bardzo wkładam dużo wysiłku, żeby to wszystko świetnie przebiegło, a trafiaam na grupę, która często też – nie ze swojej winy – bo tak, jak mówiłaś, no każdy przynosi swoje historie na tej sali szkoleniowej, no jakoś nie podąża za tym szkoleniem, jakoś taka jest do tego.

Justyna Czempik

Nie tak entuzjastycznie nastawiona.

Kuba Giedrojć

Właśnie, nie chce powiedzieć opieszała czy jakaś, ale po prostu, to tak wszystko nie idzie. To czasem sobie myślę tak, no dlaczego, no przecież tutaj jest tyle ciekawych rzeczy, ja tyle włożyłem w to wysiłku. I oczywiście to też jest pewnie z jakiegoś mojego ego. No ale też się szczerze do tego przyznaję i też to odsłaniam. A jak sobie radzę, to tutaj bardzo bym nawiązał do tego, co powiedziałaś, że to mam taką, taką myśl, która mi zawsze towarzyszy, że jak nie wiesz, co zrobić, to postaw na szczerłość. I chyba mnie to nigdy nie zgubiło, że jednak często młodzi trenerzy, szczególnie na szkołach trenerów, tak się obawiają: jak nazwę sytuację, jak otworzę, to tam się bóg-wie-co wydarzy, ale jak to jest szczerze, jak to jest w empatii, jak to jest też w takim własnym pokazaniu, też taki, że ja jestem też w kropce, to rzadko to się przeradza w jakąś taką sytuację, która byłaby destrukcyjna.



Justyna Czempik

Tak to dla mnie sytuacja jest taka, kiedy ja na sali siebie zgubię i nie zorientuję się, jeżeli się nie zorientuje na czas i właśnie nie daję sobie wtedy szansy na szczerość, ale dlatego że mnie nie ma przy sobie, nie, żeby powiedzieć, jak to widzę i jak to czuję, to jest jedno takie coś co mnie straszy, że... że tak jakoś siebie zgubię w takim, wiesz, zaangażowaniu w szkoleniu, w uczestników. Nagle – o, nie ma Justyny, nie – to... to... to jest trochę problematyczne.

I jak powiedziałaś o tym zadowoleniu, braku entuzjazmu i tak dalej, to ja chyba wtedy sobie uświadomiłam, że teraz mam tak, że straszy mnie taka wizja, że jakiś uczestnik mógłby się źle poczuć, może nawet nie że w ogóle na szkoleniu, bo to różnie bywa, ale w kontakcie ze mną, że mogłabym coś nieświadomie, niechcący, zrobić, powiedzieć, zachować się w sposób, który jakoś by go dotknął czy naruszył, a ja bym się o tym nie dowiedziała i nie miałabym szansy na to, żeby to skorygować.

Myślę że bardzo nie chciałabym i nie chcę takiego śladu zostawiać. Nawet, jeśli on jest krótkotrwały, wiesz, tylko ktoś na tym szkoleniu tak się poczuje i potem jakby nie przeżywa. No to teraz mnie to straszy.

Kuba Giedrojć

A tak jeszcze tutaj, chciałbym dopytać, bo to jakoś szalenie mnie zaciekawiło, jak Ty mówisz, że taki moment, kiedy się zorientowałam, że „zgubiłam Justynę”, że nie wiem, gdzie Justyna jest – a po czym poznajesz że zgubiłaś Justynę na szkoleniu?

Justyna Czempik

Różne to chyba są rzeczy. Jedne to niestety poniewczasie, tak, czyli wtedy, kiedy zdam sobie sprawę, że była jakaś trudniejsza sytuacja i mogłam coś nazwać wprost i ujawnić, a nie robiłam tego nie dlatego, że nie stawiam na szczerość, tylko nie byłam w kontakcie ze sobą dostatecznym i na czas tego nie nazwałam, wiesz, w sobie. Zaczynam czuć, że zależy mi za bardzo, nie, nieadekwatnie do energii grupy, do ich zaangażowania, jeśli próbuję przekonać ich tak bardzo, że może fajnie by było jakoś spędzić ten czas efektywnie, nie?

Rada na koniec [00:14:40]

Kuba Giedrojć

Jako że to jest kanał, który też budujemy dla, i absolwentów szkół trenerów, ale też i osób, które są zainteresowane pracą trenerską, pracą na szkoleniowej, to pokusiłabyś się o taką... takie zdanie klamry konkluzji.



Gdy myślisz sobie, młody trenerze, albo adepcie trenerstwa, potencjalnie trudnym uczestnikowi trudnej grupie, to...

Justyna Czempik

To pomyśl, co dla Ciebie jest trudnego w tej sytuacji. Zaopiekuj się tą trudnością. Można poszukać sposobów, rozwiązań, ale swoją trudnością. Ja to tak widzę.

Kuba Giedrojc

Dziękuję.

Justyna Czempik

A Ty?

Kuba Giedrojc

A ja sobie myślę, że – po pierwsze – przyjmij do wiadomości, że trudne sytuacje są i będą, jakkolwiek byśmy nazywali trudnymi czy nietrudnymi, to taka profesja. Że to nie koniec świata. I – znowu – tutaj teraz podążając za tym, co powiedziałaś, staraj się po prostu zrozumieć. Żeby to był walor takiego wzrastania, nie uczenia się na błędach, ale takiego: jak coś zrozumieć, jak coś przeżyłem, to już następnym razem postąpię inaczej, ani lepiej, ani gorzej, ale inaczej, dalej, może trochę dojrzalej, nie wiem.

Zakończenie [00:15:52]

Kuba Giedrojc

I tym kończymy nasz dzisiejszy odcinek. Bardzo serdecznie Wam dziękujemy. Jeżeli macie jakieś pytania, komentarze, zostawiajcie koniecznie w komentarzach, poprosimy o łapki w górę, i dziękujemy Wam za dzisiejsze spotkanie.

Do zobaczenia.