



#24

Duety trenerskie

Intro [00:00:00]

Agata Otrębska

Wiesz co, to się w czasie zmieniało, ale teraz jestem fanką i zaryzykuję to stwierdzenie, że tak naprawdę duety trenerskie to jest chyba to, co mnie cieszy teraz najbardziej. To jest fajne, jeżeli ktoś nawet nie ma doświadczenia trenerskiego, ale ma jakieś umiejętności, wiedzę, to też można zrobić z tego fajny duet. Czyli ja mogę zadbać o proces, o to w jaki sposób ogarnąć rzeczywistość warsztatową, szkoleniową, a osoba wnosi wiedzę i tutaj też możemy pracować w duecie.

Anna Kopańska

Już wiem, że jesteś fanką duetów, co osobiście mnie to, tak jak mówię, moje wyobrażenie było takie, że kiwi, no ale to w tym sensie, że...

Agata Otrębska

A powiedz, powiedz z jakiego względu.

Anna Kopańska

No właśnie wydaje mi się, że osoba, która jest doświadczona, jakby już ma swój warsztat, że jakby może być jej ciężko współdzielić tą odpowiedzialność.

Anna Kopańska

Cześć, witamy na kanale Superwizja. Rozmawiamy tutaj na tematy ważne dla trenerów i coachów. Kanał prowadzi Metrum, od ponad 20 lat uczymy trenerów i coachów. Mamy już ponad tysiąc absolwentów, a dzisiaj porozmawiamy z Agatą Otrębską na temat duetów trenerskich, naszych doświadczeń w tym zakresie.

Podejście trenerek Metrum® do duetów trenerskich [00:01:13]

Anna Kopańska

Agata, no to celem wstępu, ponieważ znam cię już jakąś chwilę i wiem, że jesteś trenerem z dużym doświadczeniem i też przede wszystkim długim. Jak to wygląda z twojej perspektywy, jak ty podchodzisz do duetów trenerskich?



Agata Otrębska

No to się w czasie zmieniało, ale teraz jestem fanką i zaryzykuję to stwierdzenie, że tak naprawdę duety trenerskie to jest chyba to, co mnie cieszy teraz najbardziej. Czyli taka praca wspólna. Ja się już przez te lata nasyciłam pracą samodzielną i samotną, powiedzmy, bo jednak trzeba przyznać i też wspominaliśmy o tym w jednym z odcinków, że trener, trenerka, no dużo pracuje sam, sama i ja się teraz cieszę, jak mogę z kimś popracować nad programem, pokombinować. Trochę na sali pozderzać różne perspektywy. No i też to, co słyszę na sali, to to, że to pracuje osobom, które siedzą i obserwują, co trenerzy robią, co trenerki robią, ale też mówią, że pomagają im to w pracy. Na przykład ostatnio pracowałam z jedną z koleżanek, prowadziliśmy dłuższy kurs i usłyszałyśmy od grupy, że kurczę, tak macie super wyważone te energie, bo ty, Agata, tak właśnie tutaj energetycznie jesteś obecna, gestykulujesz i tak dalej i podnosisz energię, a ty, Asia, tak super wyciszasz, hamujesz, dajesz przestrzeń do refleksji i to nam pracowało naturalnie, nie musiałyśmy się starać.

Kryteria doboru idealnego duetu trenerskiego [00:02:30]

Anna Kopańska

No właśnie, a jaki mamy na to wpływ, nie? Bo jakby trener trenerowi nierówny, właśnie tak jak wspomniałeś, mamy różne energie. Możemy o to jakoś zadbać, jakoś zabezpieczyć ten temat, żeby pasować się idealnie w taki duet trenerski?

Agata Otrębska

Znaczy wiesz tak, myślę, że jak trafimy, tak trafimy, nie? Czyli pracujemy w duecie, który albo jest nam dany, albo który sobie wybrałyśmy czy wybraliśmy. Ale dowolne energie mogą się dopasować. To jest tylko kwestia, co my wnosimy w grupy i tak sobie wyobrażam, że jeżeli będą dwie energetyczne wariatki albo dwie spokojne reflektantki, to też będzie fajnie działało. Natomiast pytanie, jak to wykorzystać? Bo to, co też jest siłą, to nie tylko same energie, nie? Bo nie pracujemy samą energią, zresztą to jest takie, wiecie, energia. Dziwne słowo. Bardziej chodzi o taki poziom dynamizmu, który się wnosi na salę. I nie tylko ten poziom dynamizmu jest istotny, ale jest też istotne to, jakie mamy pomysły do samego programu szkolenia czy warsztatu. Istotne jest to, co proponujemy w ramach tego, co wydarzy się w procesie. Czyli coś się dzieje na sali i jakoś na to reagujemy. Zawsze dwie osoby reagują inaczej. Możemy opowiedzieć o swoich doświadczeniach, możemy się tymi swoimi doświadczeniami podzielić. I każda osoba ma inne doświadczenie, więc niezależnie od tego, jak funkcjonujemy na co dzień, jaki jest nasz poziom dynamizmu, to po prostu mamy to, co w sobie i to jest wartość. I zawsze jak są dwie osoby, to tej wartości jest więcej niż jak jest jedna.



Anna Kopańska

Tak.

Agata Otrębska

Wiesz, skromne zdanie, z którym się absolutnie zgadzam.

Proces przygotowania do pracy w duecie trenerskim [00:04:00]

Anna Kopańska

Dwa plus dwa może być pięć, efekt synergii, jasne, jak najbardziej. Bo tak wiesz, jak jeszcze o tym opowiadałaś, to przyszło mi do głowy, że muszą być jakieś różnice w przygotowaniu się do takiego szkolenia, które prowadzimy w dwójkę. Jakiś podział ról, tak? Jakieś ustalenia w scenariuszu.

Agata Otrębska

Zdecydowanie. I wiesz, pewnie tutaj ludzie mają różne doświadczenia, natomiast to, co mnie daje takie poczucie spokoju i bezpieczeństwa, to jeżeli zaczynamy pracować z kimś, i to jest, to są pierwsze nasze doświadczenia, to ja lubię dość szczegółowo przygotować ten konspekt i plan. Czyli, która osoba bierze odpowiedzialność za który kawałek, za które wprowadzenie, domknięcie, za wprowadzenie jakiego kawałka wiedzy. Bo to przygotowanie daje taki spokój, że jak na sali się coś zmieni, to jesteśmy gotowe, gotowi, żeby sobie szybko powiedzieć: „OK, to jednak... To teraz Ty, to może zamieniamy, ale mamy przygotowane, wiemy, co po kolei następuje”.

Natomiast jeżeli pójść zupełnie na freestyle, to to też absolutnie wyjdzie, tylko poziom wtedy napinki przy tym pierwszym spotkaniu jest większy. Ale jeżeli już pracujemy dłużej, to wtedy wyobrażam sobie, że możemy przygotować program, ale już nie tak koniecznie szczegółowo omawiać kto, co, jak, gdzie, dlatego, że to możemy już sobie bardziej naturalnie na sali powiedzieć.

I takie mam doświadczenie, że jak już z kimś pracuję długo, to mówię: „Jakoś to będzie”. I jakoś to będzie nie tak, że olewam przygotowanie. Tylko jakoś to będzie, bo już mamy taki rytm, już się na tyle znamy, że mając porządnie przygotowany program, damy radę się tym podzielić, nawet w trakcie.

Anna Kopańska

Jasne, takie trochę zawierzenie i zaufanie temu procesowi, nie?



Agata Otrębska

Mhm.

Anna Kopańska

No już wiem, że jakby jesteś fanką duetów, co osobiście mnie to, tak jak mówię, moje wyobrażenie było takie, że dziwi, no ale to w tym sensie, że...

Agata Otrębska

A powiedz, powiedz, z jakiego względu?

Skuteczne strategie rozpoczęcia pracy w duecie z innym trenerem [00:05:57]

Anna Kopańska

No właśnie wydaje mi się, że osoba, która jest doświadczona, jakby już ma swój, wiesz, warsztat, że jakby może być jej ciężko współdzielić tą odpowiedzialność, nie? A jednak okazuje się, że to już jest taki moment, w którym Ty zabierzesz też dla siebie wartość właśnie i jeszcze możesz więcej dać uczestnikom z tych duetów trenerskich. Także pod tym względem to była taka ciekawa rzecz, która mnie u Ciebie zaskoczyła. No ale myślę sobie też w kontekście to, jak zacząć, nie? No bo, nie wiem, wyobrażam sobie to tak, że prowadzisz szkolenie w pojedynkę przez x czasu i w którymś momencie myślisz: „O, duety trenerskie”. Za co się zabrać? Jak to zacząć? Jak to ugryźć?”

Agata Otrębska

Ok, to są dwie sfery. Bo też, i powiem najpierw o tej prostej, przyziemnej, bo ja jestem dziółcha ze Śląska i po prostu jak sobie pogadamy o konkretach, to będzie też istotne. I warto to powiedzieć, zanim się zajmiemy kwestiami takimi merytorycznymi, dotyczącymi pracy trenerskiej. No, dwóch trenerów i dwie trenerki to dwa wynagrodzenia.

Anna Kopańska

Mhm.

Agata Otrębska

I to jest też tak, że zależy z kim pracujemy, z jaką firmą, z jaką organizacją. Czy ta organizacja ma gotowość na to, żeby pracował duet trenerski? No i też, jakiego rodzaju kontrakt, jakiej rodzaju kwoty organizacja chce wziąć pod uwagę, niezależnie od tego, czy to jest dłuższy proces, czy pojedyncze szkolenie. I to jest ważne, żeby z góry wiedzieć, jakie są warunki, na jakich zasadach pracujemy, jakie jest

wynagrodzenie, żeby potem nie było tak, że nagle jesteśmy zaskoczeni, żeby została ustalona w kontrakcie jakaś kwota, omawia ją jedna osoba, a ta kwota nagle ją trzeba podzielić na pół. I oczywiście ja wiem, że ludzie się przygotowują do swojej pracy, rozmawiają o pieniądzach, ale w polskich warunkach nie zawsze to tak wygląda. Więc warto to po prostu sprawdzić. Więc od czego warto zacząć? Na pewno od takiego ustalenia, na jakich konkretnych zasadach pracujemy przy danym przedsięwzięciu. I też włączyć w to finanse. Natomiast jeżeli myślimy już o samej prac merytorycznej, to wydaje mi się, że najnaturalniejsze jest to, żeby poruszać się w takich kręgach, gdzie trenerzy, trenerki się pojawiają. Od razu reklama. W Metrum tak jest, że często mamy ze sobą kontakt, spotykamy się przy różnych okazjach i okolicznościach i też powstają relacje. I jak są te relacje, jak one się budują, wzmacniają, to też jest gotowość do tego, żeby zacząć razem pracę. No i nagle pojawia się taki pomysł, a może zrobimy coś razem. Albo Beata Kozak z Metrum mówi, a to może byście razem zrobili X. I jest taka propozycja, na którą wtedy pojawia się gotowość. Ale też w innych miejscach, w których ja pracuję, w których jestem zaangażowana, to po prostu, gdy wokół się pojawiają inni trenerzy, trenerki, patrzymy, jakie mamy wartości, rozmawiamy, to potem sobie myślimy: „Ej, a może poprowadzić coś wspólnie?” I to się chyba tak zaczyna. Więc nie czekałabym, aż spłynie z nieba jakiś trener, trenerka do duetu, tylko fajnie jest po prostu spotykać, rozmawiać. Mój sposób był taki, że ja organizowałam projekty, przedsięwzięcia. Byłam project managerką. Organizowałam przedsięwzięcia, do których też angażowałam trenerów i trenerki. Sama byłam też w nich czasami trenerką, trenerem. Tu można by dyskutować, czy łączenie tych dwóch funkcji powinno nastąpić, czy nie, ale nie będę teraz o tym mówić. Natomiast też tam się pojawiały przestrzenie do tego, żeby nawiązywać współpracę i robić rzeczy razem.

Anna Kopańska

A jak się okazuje, wbrew pozorom, takich okoliczności, nawet ich nie przewidujemy, a one się czasami pojawiają. Bo ja pamiętam, jak Ty byłeś trenerem w mojej szkole trenerów, a dzisiaj ja też jestem trenerem i okazuje się, że razem pracujemy.

Agata Otrębska

Nie ma się co zamykać.

Anna Kopańska

Nie ma się co zamykać na różne warianty i możliwości. Po prostu oczy i uszy szeroko otwarte. I czasami faktycznie dwa plus dwa może być pięć.



Agata Otrębska

Tak, zdecydowanie. Natomiast też to jest fajne, jeżeli ktoś nawet nie ma doświadczenia trenerskiego, ale ma jakieś umiejętności, wiedzę, to też można zrobić z tego fajny duet.

Czyli ja mogę zadbać o proces, o to, w jaki sposób ogarnąć rzeczywistość warsztatową, szkoleniową, a osoba wnosi wiedzę. I tutaj też możemy pracować w duecie. To jest ekstra.

Anna Kopańska

Super duet.

Agata Otrębska

Tak jest!

Wyzwania i potencjalne trudności w pracy w duecie trenerskim **[00:09:39]**

Anna Kopańska

No to skoro powiedziałyśmy już o plusach duetów trenerskich i szans, które one mogą nam dawać, to kojarzysz ze swojego doświadczenia przypadki, trudności, wezwania, które się pojawiły w tym zakresie?

Agata Otrębska

Oj, tak. I od razu mi się w głowie pojawia jeden przykład, którego tu nie podam i zostawię Was z tą ciekawością. Okazało się, że osoba, z którą jestem w duecie, na sali, z którą pracuję, nie ma podstawowej kompetencji, która była konieczna do tego, żeby ten warsztat przeprowadzić i chodziło tu o język. I ponieważ to była osoba, która sama umawiała ten warsztat, to nie wpadłam na to, żeby sprawdzić. No, ponieważ to było tak trudne doświadczenie, to już potem miałam takie przekonanie, że nic gorszego mi się nie przydarzy. I to mi dało taką siłę. Więc przede wszystkim, jeżeli macie razem pracować, to sprawdź nawet to, co cię przyda. I sprawdź nawet to, co ci się wydaje zupełnie oczywiste. Czy tak samo rozumiecie określone pojęcia, czy tak samo pracujecie w określonym nurcie, nawet jeżeli nazywacie to tak samo, różnie może być, więc to warto sprawdzić. Druga rzecz. Może się zdarzyć, że zaskoczy cię sposób funkcjonowania trenera/trenerki, z którą jesteś na sali. I to, co się zdarza czasami, to niektórzy trenerzy rzeczywiście zabierają ogromnie dużo przestrzeni, mają taki styl gwiazdorski.



I to jest taki styl, który... My w Metrum wybieramy inny styl, można powiedzieć. No, ale jak się pojawi ktoś z tym stylem gwiazdorskim, no to pytanie do Ciebie.

Czy masz gotowość być gdzieś z boku cały czas? Czy masz gotowość zawalczyć o przestrzeń? Czy masz gotowość dogadywać się na bieżąco o tym, w jaki sposób pracujecie razem i kto za co odpowiada, jeżeli już ktoś na sali nie robi tego, co omówiliście wcześniej? Na początku, jak trafiłam na takie osoby, to się gniewałam. A potem sobie pomyślałam, że te osoby mają taką właśnie energię, że muszą i się uduszą. Jeżeli pojawi Ci się jakieś bardzo złe doświadczenie, czyli ktoś naruszył twoje granice w trakcie pracy, to miej też taką gotowość, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście chcesz z tą osobą pracować.

Możesz dać kolejną szansę, ale jeżeli ktoś narusza Twoje granice, to też zawsze powiedz stop.

To nie jest tak, że musisz z kimś pracować, dlatego że jest uznawany za jakieś super, ekstra specjalistę.

Anna Kopańska

Oczywiście.

Agata Otrębska

Jeżeli ktoś narusza Twoje granice, to po prostu za tym nie podążaj.

Podsumowanie [00:12:00]

Anna Kopańska

Dzięki Agata, nic tylko doświadczać się w duetach trenerskich, zachęcamy do tego.

Ja Ci dziękuję za dzisiejsze spotkanie, dziękuję też sobie, dziękuję wam.

Agata Otrębska

Dzięki wielkie.

Anna Kopańska

Jeżeli jesteście ciekawi większej ilości, większej dawki informacji, zapraszamy do subskrybowania naszego kanału Superwizja, do lajkowania i do zostawienia pytań w komentarzu, jeżeli takie macie.

Agata Otrębska

Polecajcie nas znajomym, bo jesteśmy super.