



#27

Metrum® zmienia na całe życie? Beata Kozak rozmawia z Kingą Kuną

Intro [00:00:00]

W tle

To jest czas tych wiercących się?

Kinga Kuna

Tak. Boję się, że życie tych internautów już nie będzie takie samo.

Beata Kozak

Metrum zmienia na całe życie.

Kinga Kuna

Tak jest, jest na całe życie.

Beata o sobie [00:00:30]

Beata Kozak

Dobra, to cześć. Dzień dobry. Nazywam się Beata Kozak, jestem założycielką firmy Metrum, która od 22 lat prowadzi szkołę trenerów, Akademię Coachingu i przyświeca nam takie credo: wszystko zależy od ludzi, nam zależy na ludziach, więc dzisiaj człowiek. Kinga Kuna, kobieta, która na warsztacie po 22 latach prowadzenia szkoły doprowadziła mnie do płaczu. Co u Ciebie?

Kinga Kuna

Niechący. Dziękuję, u mnie super. Rzeczywiście jestem świeżo po certyfikacji tutaj trenera. Jestem trenerem, jestem coachem i dzięki Metrum już wiem, do czego służy głowa trenerska. Stoję na dwóch nogach trenerskich, także tutaj *chapeau bas* w stronę Metrum i właśnie wrzuciłam papiery, pozdrawiam moich pracodawców i idę w świat. A to wszystko dzięki Tobie i dzięki Metrum.

Beata Kozak

A co Ci daje siłę do tego, żeby tak odważniej kroczyć w świat?



„Co Ci daje siłę, żeby tak odważnie kroczyć w świat?” – historia Kingi [00:01:23]

Kinga Kuna

To jest to pytanie, które miałam bardzo mocno przemyślane, ale oczywiście teraz się okazuje, że już nie wiem co chciałam powiedzieć, bo tego jest bardzo dużo, co daje mi siłę. Generalnie mogłabym wymienić tutaj każdego trenera, którego spotkałam w Metrum i każdy zjazd, który był na kursie i powiedzieć dokładnie, czego nauczyłam się od każdej z tych osób. I właśnie te rzeczy pozwalają mi dzisiaj czuć się mega pewnie na sali szkoleniowej i czuć, że naprawdę jestem już trenerem. Jestem samoukiem i mówię tutaj do wszystkich tych, którzy też myślą, że mogą nauczyć się wszystkiego sami. Mogą, można nawet wyjść na salę szkoleniową, ale w momencie, kiedy przyjdzie się na taki kurs, szczególnie do Metrum i tylko do Metrum...

Beata Kozak

Dziękuję.

Kinga Kuna

To w końcu łączą się po prostu te wszystkie kropki i teraz jest dużo większa pewność siebie. Nie na zasadzie, że o, ja już wszystko potrafię, ja już wszystko wiem, tylko po prostu nauczyłam się używać tych narzędzi i w momencie, kiedy myślę o tym, że okej, może być trudna sytuacja, poradzę sobie, bo wiem, co mogę z tym zrobić. Już nie mówiąc o tym, że jak przyszłam do Metrum, to mówię nie, ja już wszystko wiem. Okazało się, że nic nie wiem. I to była chyba jedna z większych wartości tam.

„Po co ludzie przychodzą do Szkoły Trenerów Metrum” [00:02:30]

Beata Kozak

Tak, faktycznie. Często ludzie pytają mnie: „Kto przychodzi do szkoły trenerów? Po co ludzie przychodzą do szkoły trenerów?” I Ty byłaś tym przypadkiem, bo ja z reguły na to pytanie odpowiadam bardzo różnie, ale Ty byłaś tym przypadkiem, który prowadził już szkolenia, nie? Pracowałaś aktywnie jako trener, trener wewnętrzny w organizacji, a mimo to pamiętam, jak gadałyśmy na przerwie i powiedziałaś: „Kurczę, dopiero mi się to w tej głowie teraz poskładało”, nie?

Kinga Kuna

Tak, tak. I teraz też pozdrawiam wszystkich uczestników moich, sprzed tych kursów trenerskich. Zapraszam jeszcze raz do mnie na szkolenia. Tak, ale faktycznie, tak jak już powiedziałam, po prostu połączyły mi się niesamowicie kropki i nie sądziłam, że



można mieć jeszcze więcej radości z trenerstwa, a można. Bo w momencie, kiedy wiemy, do czego służy ta głowa trenerska i te wszystkie narzędzia, to ma się z tego po prostu jeszcze więcej funu i z tego rozwijania innych ludzi. Bo umówmy się, no ale to ludzie tam są największą wartością na sali szkoleniowej. Ja się cieszę, że mogę być tym narzędziem dla nich.

Beata Kozak

Mogę powiedzieć, co mnie doprowadziło do łez?

Kinga Kuna

Tak.

Beata Kozak

Kinga, słuchajcie, zaprojektowała po Szkole Trenerów Metrum samodzielnie grę. I to była gra szkoleniowa o Szkole Trenerów Metrum. I tam padało takie hasło przy odpowiedniej... jakiś punkt, nie? Kostka to była? Czekaj, bo tego już nie zapamiętałam. Kostka, nie? Przerzucanie, no w każdym razie można było wylosować, rzucając kostką, można było zdobyć godło Metrum. I na tym godle było napisane: „Metrum chroni Cię na całe życie”. Więc na rynku biznesowym szkoleń czasem wcale nie jest łatwo, inni nam kradną pomysły, trudno jest zdobyć uczestników. To wszystko było w tej grze, ale jeśli miałeś tarczę Metrum, to Metrum jest na całe życie. No i jak ja to usłyszałam, no to się... popłakałam po prostu.

Kinga Kuna

Tak to prawda. Nie chcę sobie robić antyreklamy, ale często mi się zdarza doprowadzać kogoś, kto płacze na sali szkoleniowej, także zapraszam.

Metrum, znacznie więcej, niż kompetencje zawodowe - co poza wiedzą wynoszą absolwenci? I nie chodzi tu o brzuchy pełne pysznego ciasta! ;) [00:05:00]

Beata Kozak

A ja też ostatnio moje dziecko się rozplakało i powiedział, że on... jakaś akademія i wzruszył się i rozplakał się. Ja powiedziałam wtedy: Płaczesz, bo zdarzy się dla Ciebie coś ważnego”. Więc też na kursie coachingu dużo mówimy o tym, że łzy nie są symptomem, że łzy są informacją. Ostatnio do mnie przyszło tak po latach prowadzenia szkoły takie hasło: „Metrum znacznie więcej niż kompetencje zawodowe”. Co to dla Ciebie znaczy? Bo nie chciałabym, żeby to był taki pusty slogan.



Kinga Kuna

Najlepiej chyba, gdyby siedział tutaj jeszcze mój mąż i on by chyba najlepiej odpowiedział na to pytanie: „Jak bardzo zmieniła się jakość naszej relacji? Jak bardzo zmieniło się moje małżeństwo podczas tego pobytu w Metrum?” I nie jest to coś, co mówię Ci dlatego, że chcesz usłyszeć albo Państwo chcą być może usłyszeć, tylko rzeczywiście tak jest. I najlepszym przykładem na to jest zjazd dotyczący trudnych sytuacji. Zjazd dotyczący trudnych sytuacji i oporu. Wiecie, to się wydaje, że to jest takie proste komuś powiedzieć: „Jest cisza. Z czego to wynika?” A mi to po prostu rozwaliło głowę, żeby łąpać metapoziom. I mogłam przeczytać x książek, rzeczywiście je czytałam, a dalej nie wiedziałam, jak z tego korzystać. Czy na przykład zjazd dotyczący komunikacji, gdzie była mowa o uszach Von Thuna: „Intencja nie równa się czyjaś interpretacja”. Pozdrawiam Cię tutaj, kochany mężu. I wszystkie te bałagany w głowie, które Ci robiłam przez ten rok, ale myślę, że warto. Także tak, metrum wpłynęło nie tylko na moje życie zawodowe, ale przede wszystkim na życie prywatne. A to w konsekwencji idzie na zawodowe, no i tak jakoś to i płynie.

Beata Kozak

Czyli Metrum...

Kinga Kuna

Jest na całe życie. I generalnie ja sobie w ogóle teraz nie wyobrażam życia bez Metrum. Także po prostu zastanawiając się, co chciałabym tutaj powiedzieć do ludzi, przyszło mi tylko to, co kiedyś Ci nagrałam, że jestem uczestnikiem szkoły Metrum, czy tam byłam uczestnikiem szkoły Metrum, więc to jest zajełście naturalne, że chciałabym powtarzać klasę.

Beata Kozak

Za dodatkową opłatą.

Kinga Kuna

Na fakturę to ja poproszę.

Beata Kozak

Szkoła Trenerów za Tobą, ale oczywiście zapraszamy na różne inne programy, które myślę teraz absolutnie po tym, kiedy z kolei ja zakończyłam karierę akademicką, odzyskałam trochę czasu, żeby dalej rozwijać to. I chyba dalej spotkanie z Wami, superwizja we Waszej grupie też dała mi gdzieś taki zaczątek i siłę do tego. Kinga, dziękuję Ci bardzo. Miałaś w planie dzisiaj wyjść piękniejsza.



Kinga Kuna

W sensie też mówię, że sama ze sobą miałam wstać rano, ładna, zdrowa i w ogóle jakaś tam i wyszło mi tylko, że wstałam.

Beata Kozak

I jesteś sobą.

Kinga Kuna

No, ale jestem. Dziękuję. I to też jest dzięki metrum trochę. Tutaj sobie jeszcze pozwolę na zabranie czasu antenowego, że przez cały rok szukałam trochę siebie, nie wiedziałam, co chcę robić. Tak, byłam już trenerem, a nie wiedziałam, co chcę robić, mówię to serio. I okazało się, że w wieku 30 lat, muszę na to odwiedzić. W wieku 30 lat można się dowiedzieć, co się chce robić w życiu. Super, że okazało się, że ma się do tego predyspozycje i ktoś to zauważył i wyciągnął to ze mnie. A przy okazji okazało się, że najfajniejsza rola, jaką przyszło mi pełnić, jest bycie Kingą i to Wam też polecam. Znaczący nie bycie Kingą, broń Boże, bo świat by tego nie dźwignął, ale bycie Beatą, Martą, czy kim tam jesteście, to po prostu bądźcie.

Beata Kozak

Tak, jak o tym mówisz, to przychodzi mi do głowy właśnie cytaty za Oskarem Wilde, tak? „Bądź sobą, wszyscy inni są już zajęci”.

Kinga Kuna

Tak jest.

Beata Kozak

Pozdrawiamy, serdecznie zapraszamy.

Kinga Kuna

Dzięki bardzo.