



#28

Co Cię przygnało do Metrum®? Beata Kozak w rozmowie z Radosławem Rak

Intro [00:00:00]

Beata Kozak

Nagle go oświeciło. Musi iść do szkoły trenerów nauczyć się komunikacji. Witam Was bardzo serdecznie. Dzisiaj moim gościem jest Radek Rak, absolwent Szkoły Trenerów Metrum, absolwent Akademii Coachingu Metrum. Gdybyś mógł powiedzieć Radek, co Cię przygnało do Metrum? Co było Twoją motywacją, motywatorem, który sprawił, że podjąłeś naukę?

Co Cię przygnało do Metrum®? [00:00:45]

Radosław Rak

Takim największym motywatorem była taka chęć rozwoju osobistego. Jeszcze takiego dodatkowego. Pierwsze chciałem się dostać na Akademię Coachingu, ale w tym akurat terminie, w którym chciałem zacząć, nie było, więc zdecydowałem się na Szkołę Trenerów.

Beata Kozak

A jak nas znalazłeś w ogóle?

Radosław Rak

Wpisałem w internecie frazę Szkoła Coachingu i znalazło się jako pierwsze. Było wypozycjonowane jako numer jeden.

Beata Kozak

Wow! Jesteśmy dinozaurami. Cudowne, dzięki. To tak dla mnie wzmacniające, bo właśnie też szukamy jakiegoś sposobu na to, żeby zaistnieć w wirtualnym świecie. Gdybyś miał powiedzieć Radek, co robisz, coś o sobie, bo tak dzisiaj próbuję też znaleźć się w tych rozmowach z ludźmi, którzy dzisiaj zdecydowali się być razem z nami. Kto przychodzi do Szkoły Trenerów Metrum? Powiedz o sobie coś, co robisz, kim jesteś?



Radosław Rak

Jestem trenerem personalnym, trochę to jakby w innym kierunku działam, może niekoniecznie jestem psychologiem, ale jakby też z ludźmi pracuję i to jest moje główne zajęcie. Przy okazji jeszcze jestem przedstawicielem handlowym jako wolny strzelec, także cały czas przy ludziach i tak faktycznie. Co tutaj w Szkole Trenerów, w Academy Coachingu wyciągnąłem, jakby służy mi do tej pory.

Beata Kozak

Jakbyś miał powiedzieć, jak zmieniła się twoja praktyka, ja tutaj też zrobię ci absolutnie reklamę, polecam trening z Radkiem, sama ćwiczę z Radkiem online w każdej chwili, motywuję, kiedy się nie chce absolutnie ruszyć, nie powiem czego, to telefon od Radka sprawia, że po prostu człowiek jest w dresie i ćwiczę. Także bardzo serdecznie chciałam ci tutaj też. Chciałabym Ci też podziękować za to, ale gdybyś miał skupić się na Academy Coachingu stricte i powiedzieć, co to wniosło do twoich treningów z klientami, do treningów nad ciałem.

Radosław Rak

Powiem tak, może nie do samych treningów stricte, ale na pewno do sprzedaży. Naprawdę bardzo mi pomogło w sprzedaży, pytania otwarte, które jestem w stanie zadawać, jest taka pula pewnego rodzaju jakby taki, włączam u kogoś storytelling i wyłączam siebie. I słucham. I działa to naprawdę fajnie, działam z metaforą, działam ze skalą, staram się przenieść tę osobę w przyszłość o te parę miesięcy, pół roku, rok, no i zaraz wracamy, no bo sorry, ale jesteśmy dzisiaj tutaj, więc musimy.

Beata Kozak

Czyli budujesz taką wizję, tak?

Radosław Rak

Robimy wizję, tak, a później pomaga przede wszystkim, pomaga, tak. Ludzie są bardziej jakby „nahajpowani” na to. Na współpracę.

Kluczowe narzędzia wyniesione ze Szkoły Trenerów [00:03:53]

Beata Kozak

Chciałam zapytać Cię, czy jest jakaś jedna rzecz, jakieś wspomnienie, które zostało w Tobie ze szkoły trenerów, jakieś narzędzie?

Radosław Rak

Tak, jest takie jedno, jeszcze to było z treningu interpersonalnego. Chciałem troszeczkę jakby dostać większej śmiałości, nabrać do występów publicznych. No i



wtedy Paweł wyciągnął naprawdę mega radykalne w ogóle narzędzie: „Będziesz śpiewał”. Tak że trzeba było wtedy zaśpiewać piosenkę. Była jedna osoba jakby od przygotowania, wiadomo wszyscy tam uczestniczyli, cała grupa, no ale dla mnie to było takie jakby przełamanie się tych moich takich ograniczeń. No i to jest jakby takie pokłosie, bo troszeczkę jakby większą śmiałością podchodzę teraz do jakiegoś nagrywania, jakiegoś materiału, gdzie mogę coś powiedzieć i niekoniecznie jakby się zacinam. Jakby nie widać tego super takiego stresu po mnie, że jakoś mi gardło ściąga, ścina mnie z nóg i tak dalej, więc to jest takie narzędzie, które mi bardzo pomogło i podobało mi się to wtedy, no może wtedy mi się nie podobało, ale zaraz będzie podobało mi się.

Beata Kozak

Po czasie przyniosło korzyść.

Radosław Rak

Tak, po czasie przyniosło korzyść.

Beata Kozak

Nie na każdym treningu każemy śpiewać, ale na każdym treningu można przełamać swoje ograniczające przekonania, coś, co nas blokuje, także to jest myślę też taka duża, duża wartość, którą często ludzie pokazują. Przepracowałem coś, co było barierą w tym, żeby sięgać po więcej.

Siła tkwi w różnorodności i autentyczności trenerów [00:05:36]

Radosław Rak

Taką jakby chyba największą zaletą tych szkoleń, tych zjazdów są ci ludzie, z którymi się współpracuje. Naprawdę gro takich wysmienionych osób, o naprawdę o różnych profesjach, o różnej wrażliwości, o różnych poglądach, wiedzy i tak dalej, więc no jest to po prostu tygiel potężny. Byłem na dwóch szkoleniach i poznałem tam naprawdę ponad 20 osób, naprawdę świetnych, więc jeszcze dodatkowo kontakty zostają, więc to jest jeszcze dodatkowy atut.

Beata Kozak

Z jednej strony takie bogactwo różnorodności grup, z drugiej strony też bogactwo różnorodności trenerów, bo każdy warsztat, w zasadzie każdy moduł jest prowadzony przez kogoś innego, dużo, duży nacisk kładziemy właśnie na autentyczność, stąd też ważne, żebyście spotkali różnych ludzi w rolach, w rolach trenerskich, chociaż chyba zastanowiłabym się, czy użyłabym sformułowania „rola trenerska”. Myślę, że osoby prowadzące warsztaty w metrum po prostu są sobą.



Radosław Rak

Tak, tak, to jest duża autentyczność, jakby kontraktujemy się na to, żeby być otwarci. Jakby każdy może powiedzieć swoje zdanie.

Beata Kozak

Mamy traktory, mamy psy.

Radosław Rak

Pełny folklor.

Beata Kozak

Rozmawialiśmy też o ekologii. Czym zwykle kończysz swoje treningi z ludźmi? Jaki jest taki ostatni element zamykający trening?

Radosław Rak

Zapytaniem o samopoczucie. O samopoczucie to raz, o zadowolenie, jakby staram się tę satysfakcję w ludziach trzymać, podtrzymać, ale przede wszystkim dla mnie najbardziej liczy się zadowolenie klienta. Podopiecznego, podopiecznego bardzo lubię w ten sposób, więc satysfakcja albo zwrot pieniędzy.

Beata Kozak

Ok, no a chwała Bogu przez te wszystkie lata nie musiałam nikomu zwracać pieniędzy, więc zakładam, że w Szkole Trenerów wszyscy mieli wysoki poziom satysfakcji, ale tak na zasadzie takiej metafory, nie? Trener personalny, trener pracujący z ciałem, trener w Szkole Trenerów, czyli kształtujący umiejętności, budujący świadomość. Jakbyś miał tak podsumować, z czym ty skończyłeś Szkołę? Tak, jednym zdaniem, jednym słowem.

Radosław Rak

Jestem innym człowiekiem teraz, tak naprawdę. Takim lepszym, takim pełnym świadomym. Takim lepszym, takim pełniejszym, takim bardziej świadomym, takim, który na pewno uzna swoje kompetencje. Jestem taki bardziej otwarty na nowości.

Beata Kozak

Dziękuję ci bardzo. Dzięki serdeczne.