



#30

Poczułam się tu jak w domu! Beata Kozak rozmawia z Karoliną Zielińską

Intro [00:00:00]

Beata Kozak

Czy jeszcze jakieś pytania? Coś potrzebujecie z uchem takim z zewnątrz, bo ja to tutaj patrzę w oczy Karoliny i nie mogę się skupić. Witam Was bardzo serdecznie, kolejny odcinek wypowiedzi absolwenta, absolwenta Akademii Coachingu, Karolina, witam Cię bardzo serdecznie, Karolina Zielińska, absolwentka Akademii Coachingu Metrum. Nie znałyśmy się wcześniej, nie mam z Tobą żadnej historii, po prostu wygooglowałaś nas w internecie i dołączyłaś do Akademii.

Karolina Zielińska

Dokładnie tak.

Beata Kozak

W sumie nasza historia była taka, że pracujesz ulica obok.

Karolina Zielińska

No już teraz nie, już teraz jest zmiana, już przenieśliśmy się troszkę, natomiast faktycznie kiedy podejmowałam decyzję, że idę do szkoły, to miałam ją 3 minuty drogi od mojej pracy, więc chyba tak czułam sercem, że jest blisko.

Jak wybrać odpowiednią szkołę coachingu?

Beata Kozak

To był główny powód, jaka była Twoja motywacja w ogóle do szukania szkoły?

Karolina Zielińska

To znaczy powiem tak, na pewno zależało mi na tym, żeby to była szkoła, która będzie blisko mojego miejsca zamieszkania, miałam dużą taką potrzebę jakby zaopiekowania się tymi moimi relacjami w domu, więc jakby potrzebowałam tego, żeby nie wyjeżdżać na weekendy, żeby jednak było to wszystko gdzieś tam blisko. No i chyba tak, to tak naprawdę zaważyło, tak? Że chciałam tutaj, no i tak naprawdę to, że okazało się, że to jest tak blisko mojej pracy, no jakby też było dla mnie



kluczowe, bo wiedziałam, że nawet jeśli już potem te zajęcia zaczynały się w czwartek, a ja miałam wielką potrzebę oczywiście jeszcze uczestniczyć w tym dniu w moim życiu pracowym, więc rano byłam w pracy, a potem przyszłam na zajęcia, żeby też jakby usprawiedliwić się trochę. Przed tym, że zabieram siebie z tego mojego miejsca pracy, natomiast tak, no było.

Beata Kozak

Czyli taki decydujący powód był bardzo praktyczny.

Karolina Zielińska

Tak.

Beata Kozak

Po prostu szukałaś szkoły, która jest blisko, szukałaś szkoły, która nie będzie impaktować na Twoje relacje, nie będzie Cię wyciągać z domu, nie będzie się wiązała z wyjazdami.

Karolina Zielińska

Tak, ale kolejnym jakby tutaj kolejną sprawą była ta rozmowa z Tobą, tak? Bo ja zadzwoniłam, zapytałam się też o tę szkołę i oczywiście gdzieś tam wiadomo, że miałyśmy tą chwilkę, żeby wymienić jakieś informacje. No i to ciepło tak, no to co mam więcej powiedzieć? No przekonałaś mnie na pewno o tym, co powiedziałaś. Myślę, że nie była to długa rozmowa, myślę, że ona była taka bardzo rzeczowa. Natomiast i też to Twoje podejście na zasadzie, żebym się właśnie nie przejmowała i taki spokój w tym wszystkim i to, że tak naprawdę no sama się poczuję tak w tej szkole i zobaczę, czy to jest dla mnie i tak dalej, no to było kluczowe. Tak się poczułam bezpiecznie tak w tym wszystkim, w tym wyborze.

Emocjonalne wyzwania jako nieodłączny element rozwoju

Beata Kozak

No staramy się, jak możemy, żeby dawać bezpieczeństwo nie tylko w szkole, ale w każdej formie kontaktu. Absolutnie mamy taki fokus na stworzenie takiej przestrzeni, takiej bezpiecznej, żeby ludzie mieli odwagę przekraczać swoje granice. Jakie granice przekroczyłaś Ty swoje w szkole?

Karolina Zielińska

No to jest myślę, że bardzo dobre pytanie do mnie. Powiem szczerze i myślę, że Ty jesteś bardzo świadoma też tego, co się u mnie działo. Bo tak naprawdę bodajże chyba to był trzeci dzień naszego zjazdu, na który już nie potrafiłam dotrzeć z tego



względu, że po prostu emocjonalnie się rozjechałam strasznie. I tak jak właśnie tutaj nawet dzisiaj przypomniałam sobie o tej sytuacji, bo rozmawiałam tutaj z koleżankami, kolegami, że tak naprawdę w tym moim takim wybuchu emocjonalnym to było wszystko. No była i ta radość, że trafiłam do tej szkoły. I to, że sobie pozwoliłam w końcu do szkoły. I to, że sobie pozwoliłam w końcu na ten rozwój. I to, że gdzieś tam mieliśmy okazję już prowadzić też jakiś tam coaching i spotkałam osoby, która, znaczy jakby spotkałam się z osobą, która miała takie no głębokie jakieś tam swoje problemy, takie pogubienia. I tak dużo było we mnie tego wszystkiego, że potrzebowałam to po prostu gdzieś tam na zewnątrz no zostawić, tak. I pamiętam jak wyjechałam z mojego osiedla i tylko przekroczyłam szlaban. I po prostu puściło. Dojechałam do parkingu. Zatrzymałam się na tym parkingu. Jeszcze sobie popłakałam. W tym całym płaczu jeszcze napisałam do Ciebie smsa, że nie dotrę tak szybko. I też takie, takie wsparcie z Twojej strony, żebym sobie no pobyła ze sobą jeśli mam taką potrzebę, żebym się sobą zaopiekowała i to było też dla mnie cenne, nie. Takie, takie wsparcie. I to co wtedy do mnie przyszło i co jest takie ze mną do tej pory to, to piosenki. Tobie też tę piosenkę wysłałam.

Beata Kozak

Pamiętam.

Karolina Zielińska

Jest to dla mnie taka bardzo coachingowa, bardzo mocna piosenka, która mówi o tym właśnie jak wygląda ten proces tak naprawdę, nie. Gdzie my się ze sobą spotykamy, gdzie jakby tutaj próbujemy siebie i określić i zobaczyć te swoje takie fajne strony. Potrzebujemy na to czasu, ale też ten czas jest po to, żeby to zobaczyć i żeby tego doświadczyć.

Beata Kozak

Pamiętam, że potem odpisałaś wierszem.

Karolina Zielińska

O tak, tak. To jest kolejna rzecz, która, którą mi dało, dało też Metrum myślę, że, ponieważ odzyskałam dużą, dużą część siebie, miałam taką szansę na to, żeby na nowo siebie poczuć i pozwolić sobie na, właśnie na jakby ujście tym emocjom, bo ja to kiedyś już robiłam. Tylko w takich trochę sytuacjach mniej fajnych, życiowych i tak naprawdę dzisiaj robię to z wdzięczności dla natury na przykład, tak.

Beata Kozak

Po prostu piszesz.



Karolina Zielińska

Tak, piszę. Ale, więc też jakby na bieżąco jesteś z tym tematem.

Beata Kozak

Tak, dziękuję za to.

Karolina Zielińska

Bo dostajesz, bo dostajesz te wiersze, natomiast faktycznie jest to takie bardzo moje, bardzo bliskie. I dzisiaj myślę, że dużo wdzięczności jest w tych wierszach, tak jako wydziwisku dla tego, co już mam i za co dziękuję.

Beata Kozak

Takiej prawdy. Ja tam czuję absolutnie twoją prawdę.

Karolina Zielińska

Cieszę się.

Beata Kozak

I dla mnie to jest też taka, taka magia Szkoły Coachingu, która robi przestrzeń na pisanie poezji w życiu osoby, która na co dzień zajmuje się...

Karolina Zielińska

Transportem.

Beata Kozak

Transportem, nie? To ciągle tak podążam dzisiaj za tym pytaniem, po prostu kto przychodzi do Szkoły Trenerów, sama staram się znaleźć informacje. Więc każdy, kto szuka rozwoju, każdy, kto chce zmienić coś w swoim życiu może to znaleźć tam, nie?

Karolina Zielińska

To prawda. Znaczący ja myślę, że takim najważniejszym celem było to odnaleźć siebie, tak. I bez względu na to, kim jesteśmy tak naprawdę, czy w takiej branży pracujemy, czy takiej, no to wszyscy mamy tę szansę, tak. Czy dzisiaj, czy jutro, też musi przyjść taki moment, myślę, taka gotowość na to, nie? Ja ją bardzo poczułam w tym momencie, kiedy wybierałam tę szkołę i też wahałam się między coachingiem, a między trenerstwem. Natomiast poczułam, że potrzebuję tych relacji jeden na jeden, że one są mi bardziej bliskie, że jednak w tym się będę lepiej czuła. I uważam, że dzisiaj dobrze wybrałam, ale nie ograniczam się na to, co będzie jeszcze i co przede mną.



Beata Kozak

Absolutnie. To dzisiaj mówiłaś, nie? Że jesteś w takim miejscu właśnie sycenia się tą przestrzenią, w której jesteś. Tu i teraz. Ale wiesz, że to nie jest jakiś przystanek ostateczny.

Karolina Zielińska

Tak. I taka ciekawość na to, co będzie tak naprawdę, nie? I co tam na tej górze jeszcze po drodze mnie spotka na tych półeczkach. I tak naprawdę mówię, no mam też takie momenty, kiedy widzę, że idę w dobrym kierunku. Kiedy sobie to jakoś tam się zatrzymuje i coś się dzieje takiego, co mi mówi, że jest dobrze.

Beata Kozak

Czyli jeśli szukasz siebie, zapraszamy do Metrum.

Karolina Zielińska

Jak najbardziej. Wszystkich zapraszamy.

Beata Kozak

Szkoła Trenerów Metrum jest zbudowana na takich dwóch fundamentach. Staramy się równoważyć taką pracę z rozwojem osobistym osób, które przystępują do szkoły. Zarówno Szkoły Trenerów, jak i Akademii Coachingu. I drugi taki fundament to są właśnie bardzo takie rzeczowe, konkretne umiejętności, które budują nasze poczucie kompetencji. Z tego, co wiem, pracujesz coachingowo.

Karolina Zielińska

Tak. Znaczący wygląda to mnie w ten sposób po prostu, że nawiązałam współpracę z fundacją. Gdzie po prostu zadeklarowałam się, że będę te coachingi prowadziła. I faktycznie są osoby chętne, przychodzą kobiety, które jakby chcą korzystać z tego rozwoju. I no bardzo fajna jakby kontynuacja tego tak, z czego się nauczyłam.

Cisza, narzędzia i odpowiedzialność w pracy z klientem

Beata Kozak

Jakie narzędzia Ci pomagają w tym? Z czego się nauczyłaś w szkole? W jaki sposób to wykorzystujesz, tej pracy z kobietami w stowarzyszeniu?

Karolina Zielińska

Mhm. Bardzo ważną rzeczą, która przemawiała do mnie od początku, to jest jednak to trwanie w ciszy. Robi to ogromną robotę, ponieważ faktycznie jest tak, że czasem człowiek potrzebuje się zastanowić nad tym, nad sobą. Nad tym, z czym przyszedł



tak naprawdę i co mu w duszy gra. I myślę sobie, że to był mój kawałek pracy. Ponieważ raczej jestem osobą, która zaraz by chciała zagadać z tą ciszą i coś z tym zrobić. Ale nauczyłam się tego, że warto dać tą przestrzeń, tak. Że cisza robi dużą, dużą robotę. Oczywiście cały wachlarz pytań, które gdzieś tam cały czas wybrzmiewały na tych zajęciach i które mogliśmy sobie zapamiętywać, zapisywać, czerpać z nich. Jest to na pewno bardzo ważne, ta uważność, tak, na tego człowieka. I to, że tak naprawdę dzisiaj wiem, że jakby ja nie biorę odpowiedzialności za jakby za te rozwiązania tak naprawdę.

Beata Kozak

Zmiany.

Karolina Zielińska

Tak, zmiany, tak. Że jakby jestem tutaj. Jestem towarzyszem, wspieram. Jakby daję to bezpieczeństwo, ale jakby nie dźwigam tak ciężaru od jakichś tam tych sytuacji, problemów, tak. Tylko jestem od tego, żeby ten człowiek sobie nauczył się sobie z tym radzić. I to jest piękne.

Beata Kozak

Dziękuję Ci bardzo serdecznie za rozmowę.

Karolina Zielińska

Dziękuję również.

Beata Kozak

Mam nadzieję po prostu na dalsze wiersze, które będą przechodzić.

Karolina Zielińska

Bardzo chętnie. Bo to jest też coś takiego, co gdzieś nas połączyło. Dziękuję Ci bardzo serdecznie.

Beata Kozak

Ja również serdecznie dziękuję.