



#31

Spotkanie po latach i doświadczenie, które zostaje! Beata Kozak i Ania Koppel

Intro [00:00:00]

Beata Kozak

Marta, ty tutaj doglądaj nas.

Marta

Doglądam.

Beata Kozak

Tak, szczególnie, że jak wejdą tutaj psy i będą robić dyszenie, to się nagra.

Coaching – narzędzie, które zmienia perspektywę [00:00:28]

Beata Kozak

To dzisiaj wyjątkowe spotkanie. Nazywam się Beata Kozak, jestem założycielką firmy Metrum, która prowadzi Szkołę Trenerów w Akademii Coachingu od 22 lat. I dzisiaj ze mną na spotkaniu, przy miłym spotkaniu, rozmówczyni Ania Koppel, absolwentka właśnie Szkoły Coachingu i spotykamy się, słuchajcie, po latach. Po latach się spotykamy potem, żeby pogadać, co u Ciebie po latach.

Ania Koppel

Faktycznie, Beata, to jest spotkanie po latach, bo coaching w Metrum kończyłam jakiś czas temu. Pozwólcie, że nie zdradzę tajemnicy, czy to było pięć, czy dziesięć, czy może nawet ciutkę dalej, lat temu. Ale to jest takie doświadczenie, które zostaje, bo to jest tak w życiu, że jak człowiek raz przyszedł do Metrum, to zostaje. Zostaje w Metrum i kontynuuje to, czego, się nauczył, to, czego doświadczył, nawet jeżeli tak jak w moim przypadku, poszedł kompletnie inną drogą.

Beata Kozak

Co u Ciebie teraz? Co Ty teraz robisz?



Ania Koppel

Ach, teraz aktualnie pracuję jako nauczyciel w przedszkolu Montessori, więc na co dzień mam do czynienia z cudownymi dziećmi w bardzo ciekawej grupie, bo w grupie są dzieci, które mają i trzy lata, i cztery, i pięć, i sześć, a coaching i to, czego się dowiedziałam, między innymi jest mi bardzo potrzebne, ale dla mnie samej, bo to też pozwala mi dotykać tych obszarów we mnie samej, kiedy spotykam się z czymś trudnym, przyglądać się sobie. Wcześniej korzystałam też z wiedzy coachingowej, pracując z ludźmi, a teraz głównie dla siebie samej, na tu i teraz.

Coaching w praktyce – jak to działa w codziennym życiu? [00:02:24]

Beata Kozak

Czyli spotkałyśmy się w zasadzie na uniwersytecie, na Uniwersytecie Śląskim, nie? Byłaś moją studentką psychologii. Zapamiętałam Cię wtedy, że dużo miałaś taką fascynację właśnie dla różnych takich zagadnień związanych z ezoteryką i w pewnym momencie powiedziałaś temu stop, nie?

Ania Koppel

Tak, to też był pewien etap życia mojego, a ja z kolei zapamiętałam Cię ze studiów w ten sposób, że to były jedne z nielicznych zajęć, na których każdy chciał być. A kiedy nie chciało się opuszczać tych zajęć, które były ciekawe, z których wynosiło się bardzo takie wiadomości, które przydawały się później, które były zrozumiałe, no i wiecie co? Tam była jeszcze jedna perełka. Poczucie humoru. Tak, to podobno moja mocna strona. Absolutnie tak i ta lekkość w prowadzeniu zajęć. Ono było po prostu ciekawe. Chętnie się przychodziło do Ciebie na wykłady, ale też pamiętam, uwaga, zdradzę sekret, że miałam trochę duże tego stresu w sobie jak podeszłam po zajęciach, żeby po prostu chwilę porozmawiać. To były jeszcze inne czasy, wtedy nie było tak prosto, nie było to tak zwyczajne, że podchodzi się do wykładowcy, a mnie bardzo ciągnęło, żeby móc Ciebie poznać.

Beata Kozak

Ja pamiętam ten moment i też zrobiłam coś, co pewnie dzisiaj już by nie przeszło. Przytuliłam Cię, przytuliłam Cię, ale tak wracając właśnie, bo ścieżka akademicka za mną, zakończyłam karierę, żaden student już nie ucierpi. Gdybyś miała tak odpowiedzieć, co, tak w punktach, żeby nie zrobić z tego po prostu opowieści o życiu. Co Metrum wniosło w Twoje życie? Co Akademia Coachingu zostawiła w Tobie?



Ania Koppel

Jeżeli powiedziałabym, że doświadczenie to jest zbyt ogólne, to, co niosę dalej i co nawet zdarzyło mi się stosować w pracy z dziećmi, to w byciu z dziećmi, to perspektywa, to niesamowite narzędzie. W ogóle to mnie ciekawi, że z coachingu te narzędzia możemy stosować też w naszym życiu codziennym.

Beata Kozak

Absolutnie wszędzie, nie?

Ania Koppel

Absolutnie wszędzie, zresztą w Montessori też przy pracy z niektórymi materiałami, tam się robi tak, że się obchodzi, stworzymy coś, później się obchodzi to naokoło. Jak pierwszy raz tego doświadczyłam na kursie, to sobie myślałam, ojej, to wszystko jest spójne. Przecież to jest spójne. To jest po prostu perspektywa.

Beata Kozak

Mówisz o pracy z przestrzenią?

Ania Koppel

Praca z przestrzenią. To, co we mnie zostało, to spotkania z ludźmi, zarówno z wykładowcami, z którymi miałam przyjemność być tam, którzy mnie uczyli i ich słowa do mnie, które zostały po takim czasie, na przykład Beaty Rycembel, słowa dalej we mnie i jedno zdanie. Wyobrażacie sobie, że padają zdania, które przez tyle lat nosi się dalej w sercu. Nadal mam te cudowne skrypty, które były przygotowane z własnymi, odręcznymi notatkami. Ba, nawet przed tym spotkaniem zdarzyło mi się do nich spojrzeć i tam były też, nie będę zdradzać, co dokładnie jest w ich środku, ale były też pewne arkusze, które my uzupełnialiśmy, patrząc w tym na siebie. I tak popatrzyłam na ten arkusz i na moje własne odpowiedzi sprzed tego czasu powiedziałam: „Oj, Ania, Ania, Ania...”

Beata Kozak

Długa droga.

Coaching jako proces zmiany – refleksje na przestrzeni lat [00:05:59]

Ania Koppel

„Co Ty dziewczyno wtedy o sobie myślałaś? Co ty miałaś w głowie?” Genialne jest to zobaczyć z perspektywy czasu i tego, jakie odpowiedzi teraz zostałyby zaznaczone. Ale przepraszam, miało być w punktach się rozgadałam. Narzędzia. Ta perspektywa, oprócz narzędzia, ale ona też w dystansie do siebie i do swojej pracy, bo pamiętam



się, pamiętam uczestników, którzy byli w mojej edycji i nasze wspólne doświadczenia, bo coaching to u Ciebie, Beata, w Metrum, to nie są suche fakty. To nie są, to nie jest tylko literatura i wiadomości, których musimy się nauczyć, to jest przede wszystkim doświadczanie. I do tego, do dzisiaj na przykład pamiętam niektóre prace coachingowe, pamiętam też prace zaliczeniowe, bo to nie jest takie, to nie jest tak, po prostu, że przychodzimy i kończymy. Trzeba też przedstawić swoją pracę zaliczeniową.

Beata Kozak

Trzeba się wysilić.

Ania Koppel

I to wcale nie było proste.

Beata Kozak

Ale tak powiedziałaś, dobrze, że nie trzymałaś się instrukcji i powiedziałaś szerzej, bo powiedziałaś coś takiego: „Oj, Ania, Ania, co ty wtedy o sobie myślałaś?”. Czyli co? W sumie coaching w Metrum trochę sprząta w głowie.

Ania Koppel

Wiecie co? Dla mnie coaching w Metrum to był dla mnie... W mojej osobistej historii początek. Byłam wtedy kompletnie w innym miejscu. Miałam tak, że pracowałam w zupełnie innej branży, ale zawsze do psychologii, do pracy z ludźmi w jakiś sposób mnie pociągało. I często te dwie ścieżki prowadziły obok siebie. Jak patrzę teraz z perspektywy czasu, coaching w Metrum, ale Inside Discovery też w Metrum, to wszystko spowodowało, że zaczęłam jakby przechodzić z tej jednej drogi, która była całkowicie odmienna do tej bardziej związanej z pracą z ludźmi, która później, poprzez kolejne doświadczenia, poprzez kolejne warsztaty i kursy, doprowadziła mnie do tu i teraz, czyli z pracy z dziećmi, w której absolutnie się spełniam.

Beata Kozak

Tak, za każdym razem jak do Ciebie dzwonię, to po prostu jest...

Ania Koppel

Tak, opowieści mogą być bardzo, bardzo długie.

Beata Kozak

Założyłam Metrum 22 lata temu. Przez cały ten czas towarzyszy mi jedno credo: wszystko zależy od ludzi, nam zależy na ludziach. Dochodziły różne inne poboczne, profesjonalnie i z humorem. A teraz ostatnio przyszło do mnie: „Metrum znacznie



więcej niż kompetencje zawodowe”. Co to dla Ciebie znaczy? Żeby to nie było puste słowo, żeby to nie był slogan reklamowy. Gdybyś miała odpowiedzieć: „Metrum to znacznie więcej niż kompetencje zawodowe”, to...

Ania Koppel

To jest dla mnie bardzo proste. To znaczy człowiek. To jest dokładnie to, jaką Cię poznałam kiedyś tam dawno. Kilkanaście lat temu.

Beata Kozak

Dziękuję.

Ania Koppel

Zapędziłam się. Kilkanaście lat temu na uniwersytecie. Człowiek jest tutaj ważny. Ten, który przychodzi do Metrum, ale też to, co pokazujesz i czego uczymy się, że kiedy my wychodzimy, to dla nas ten człowiek, którego my spotykamy jako klient, jako człowiek obok, jako ktoś nam bliski, jest tak samo ważny.

Beata Kozak

Czyli człowiek.

Ania Koppel

Człowiek.

Beata Kozak

To co? Zapraszamy do Metrum.

Ania Koppel

Absolutnie tak.