

Ghidul trainerului de TOP

scrisă cu entuziasm de

Paula AVRAM, Călin IEPURE,
Răzvan CURCUBĂȚĂ, Bogdan VAIDA

Autograf

Ca trainer, poți influența multe. Dar poți controla un singur lucru, pe tine și ce faci tu. Asta va face diferența pentru participanții tăi. Fă maximul ce ții de tine, din suflet și restul lucrurilor vor veni de la sine, la timpul potrivit.

Paula Avram

Una dintre cele mai puternice modalități de creștere personală este să îi înveți pe alții.

Colin Iepure

Fii tu trainerul la cursurile căruii participi cu plăcere, oriunde, oricând, oricum.

Răzvan Curcubătă

Trainerul de succes este trainerul ai cărui participanți au simțit că și-au găsit propriile răspunsuri.

Bogdan Vaida

Cuprins

O altfel de introducere	10
Aproape un început	10
Cum să folosești cartea	11
Autoevaluarea ta	12
Planul tău de acțiune	14
Cap 1. Cariera unui trainer de TOP	15
De unde a pornit totul!	15
De ce să devii trainer?	19
Sistemul de valori al trainerului de TOP	27
Cele 10 abilități ale trainerilor de top	32
În ce constă o bună formare inițială	38
Trainerul viitorului	42
Diferențierea de concurență	51
Atitudinea Trainerului	55
Formula trainerului de TOP	67
Învățarea continuă ca trainer	71
Tolba trainerului	75
Întrebări frecvente	78
Treci la treabă	83
Cap. 2. Trainingul experiențial pentru toți	85
Traininguri experiențiale pe tărâmul chinezesc	85
Conceperea unui training	88

Tipuri de cursuri	93
Structurarea conținutului	97
Planul de activități	101
Experiența de învățare completă	105
Gamification	114
Emoțiile și gestionarea imprevizibilului	117
Jocul didactic	127
Crearea momentelor de WOW	129
Evaluarea experienței de învățare	133
Perfecționarea trainingului	139
Treci la treabă	145
Cap. 3. Participantul motivat și pregătit	147
Conexiune autentică cu participanții	147
Tipologia cursantului	150
#1. Inteligența Verbal-Lingvistică	151
#2. Inteligența Logico-Matematică	151
#3. Inteligența Vizual-Spațială	152
#4. Inteligența Kinestezică (Corporală)	153
#5. Inteligența Muzicală (Ritmică)	153
#6. Inteligența Interpersonală (Socială)	154
#7. Inteligența Intrapersonală (Emoțională)	154
#8. Inteligența Naturalistă (Ambientală)	155
Gestionarea grupului de participanți	156
Mentținerea atenției online și offline	161
Motivarea grupului	175

Influențarea etică și filosofia Dublei Victoriei	181
Treci la treabă	184

Bonus: Mii de participanți **185**

Cum să ajungi pe podium în fața a mii de participanți	185
Cum să vinzi servicii de training către companii	189
Și mai avem o continuare!	200

Resurse recomandate **202**

Planul tău de acțiune

Am așezat cu foarte multă grijă această secțiune la început, ca să îl găsești ușor, deci ca să îl folosești! După ce ai completat testul de autoevaluare, setează-ți o intenție de creștere.

- Cu ce îți propui să începi?
- Care este efectul dorit al creșterii ca trainer?
- Ce îți dorești să obții în urma evoluției tale?

Notează-ți intenția în agendă și atașează un termen limită, o dată până la care îți propui să acționezi. Spre exemplu, poți urma chiar paragraful de mai jos:

Îmi propun ca până la data _____ să găsesc cel puțin _____ soluții pentru a ...(efect)..... cursul meu / participării mei / evoluția mea.

Revino asupra intenției tale, după ce ai aplicat practic măcar o idee. Te mai provocăm ca de fiecare dată când folosești cartea, înainte să o lași din mână, să întorci foaia și să răspunzi la cinci întrebări:

1. Care este ideea concretă pe care o voi aplica?
2. Ce anume îmi propun să fac mai exact?
3. În ce moment din training?
4. Cum mai exact voi face asta?
5. Cum măsoar rezultatul?

Cap 1. Cariera unui trainer de TOP

Știu de ce fac ceea ce fac.

De unde a pornit totul!

Iată că suntem la primul pas din cea mai frumoasă călătorie: *călătoria trainerului*. S-ar putea să te inspire titlul capitolului de față, s-ar putea să simți fiori pe șira spinării, sau s-ar putea să zici: *măi, eu vreau să fiu doar un om ce-i învață pe alții, nu știu dacă aș vrea să fac carieră din asta*. Oricare ar fi intenția și motivația ta, cartea de față îți poate fi alături în toate etapele parcursului tău.

Pentru că puterea exemplului este definitorie pentru noi trainerii, îți oferim povestea colegei noastre Paula, transmisă savuros la persoana întâi.

Salut!

Numele meu este Paula Avram, sunt co-autor al acestei cărți și până la vârsta de 24 ani mă consideram un om mediocru, care nu va avea cine știe ce viitor.

Nu prea știam ce vreau să fac.

Acum, când scriu aceste rânduri, am 32 de ani și mă simt împlinită. Am ajuns să fac zilnic ce îmi place și să fiu plătită pentru asta.

Dar cum am început să fac ceea ce fac astăzi?

De pe când făceam training ca voluntar și nu ceream nimic în schimb, pentru că pur și simplu îmi plăcea tot ce înseamnă asta: oamenii, interacțiunea, expresiile de pe fețele lor când înțelegeau ceva nou, dar mai ales energia pe care mi-o aduce această activitate.

Ce m-a atras să încep este efectul pe care l-au avut training-urile în viața mea de student în AIESEC, mai ales atunci când trainerii erau oameni pasionați cu drag de alți oameni pasionați.

Prin 2012 am experimentat și eu pe pielea mea ce însemna un trainer fain la momentul potrivit, atunci când eram participant la un curs și Diana, trainerul nostru de atunci, a creat un mediu așa fain și deschis încât am învățat multe, m-am simțit încurajată și liberă să experimentez mai departe.

Pe atunci eram voluntar, dar nu am vrut s-o las așa. Astfel, am ajuns ca, pe lângă job, să fac pași mici, dar siguri, înspre pasiunea nou descoperită: trainingul. De aceea am susținut cursuri ca voluntar AIESEC.

Colegii de pe atunci mă tot întrebau de ce mai fac voluntariat și training, mai ales că aveam un job.

Răspunsul meu era unul și același: asta este ceea ce aș vrea să fac la un moment dat și că așa mă pregătesc pentru acel moment când se va ivi ocazia.

Nu a fost deloc ușor să fac asta în timpul liber, dar efortul a meritat din plin. Tocmai din acest motiv, nu aș schimba cu nimic decizia mea.

După vreo doi ani, am aplicat pentru o poziție de trainer în compania în care lucram. Uimitor, dar nu am fost aleasă. Dezamăgire și panică. Ce mă fac acum?

Și totuși, la scurt timp, s-a ivit altă oportunitate pe care am înșfăcat-o cu hotărârea să-mi demonstrez că pot. Că de vrut, voiam.

M-am prezentat, am susținut, am plecat, m-au sunat și... am acceptat!

Atunci am învățat că, de fapt, pot și că este important să-mi las pasiunea să iasă la suprafață.

Am continuat pe același drum și încă continui. Deși caut provocări din ce în ce mai mari în zona asta de training, pasiunea rămâne tot interacțiunea cu oamenii și impactul pe care pot să îl am în viața celorlalți.

De atunci, interacționez cu 80-100 de persoane lunar, cu scopul de a duce procesul lor de învățare mai departe: cursuri, workshop-uri, consultanță, coaching dar și team buildings.

În tot acest timp, mi-am dat seama că este suficient să pui interesul participantului pe primul loc, iar lucrurile se vor lega de la sine.

Am dat asta mai departe și am reușit să-mi ajut colegii din departamentul de training să-și simplifice munca, astfel încât să-și poată ajuta participații mai mult și să aibă mai mult impact.

Misiunea mea este să ajut oamenii cu care interacționez să plece cu cel puțin o idee mai bogată, mai înțeleptă, mai pregătiți. Și sper să fac acest lucru în continuare.

*

Prin intermediul rândurilor scrise de Paula, ne dorim să te inspirăm și pe tine să fii mai bun și să începi călătoria ta de trainer.

Revenind la subiectul nostru, da, așa a început totul pentru Paula! Dintr-o joacă luată în serios.

De ce să devii trainer?

Deși ne învârtim cam în aceleași universuri profesionale, plus-minus, noi patru, autorii acestei cărți am avut parcursuri diferite. De aceea, ți-am pregătit un scurt interviu cu noi pentru a putea vedea cum a fost pentru fiecare dintre noi această călătorie.

Vei descoperi beneficiile trainerului, provocările, dar și răspuns la întrebarea din subcapitolul de față.

Sperăm ca prin răspunsurile noastre să ajungi să ne cunoști mai bine, astfel să putem continua discuția ca între prieteni și colegi.

Dacă ai și alte întrebări pentru noi, te așteptăm în *Comunitatea Trainerilor din România*¹, unde putem continua discuția.

Î: Ce te-a determinat să devii trainer?

Paula: Senzația aia faină pe care o ai când, în sfârșit, ai priceput un concept nou și așa fain ți-a fost explicat încât nu ai cum să-l mai uiți. Și faptul că am vrut să pot crea și eu astfel de *senzații tari*.

Bogdan: Am început prin 2009, plictisind lumea cu prezentări Powerpoint incredibil de urâte. Din fericire,

¹ <https://www.facebook.com/groups/1515360478817055>

2 ani mai târziu m-am lecut și am trecut la traininguri experiențiale și învățare prin practică. Mi-am promis că-mi voi învăța studenții să fie proprii lor profesori.

Călin: Când eram mic voiam să mă fac preot. Am ajuns să fiu un foarte bun IT-ist care vorbea la conferințele de profil. După ce m-am alăturat organizației Toastmasters și mi-am dezvoltat abilitățile de vorbit în public, am realizat că mă motivează să-i sprijin pe oameni să se dezvolte. De-aici până la a face training, consultanță și coaching n-a fost decât un pas!

Răzvan: Cu mult timp în urmă am fost la un curs, iar trainerul m-a fascinat pur și simplu. Am văzut încrederea sa în sine, am observat modul în care comunica cu participanții și cum îi ajuta pe cei din sală prin activitățile din timpul cursului. Atunci, am trăit un moment de *AHA* și mi-am dorit să pot face și eu același lucru. Ce a urmat? Mi-am dezvoltat abilitățile de prezentare și am susținut seminarii, workshopuri ori de câte ori am avut ocazia.

Îz: Cum se leagă meseria de trainer de valorile tale personale?

Paula: Principala mea valoare personală este *creșterea*. Iese pe-primul loc indiferent ce exercițiu de identificare a valorilor aș aplica. Și se manifestă în diverse feluri: îmi place să citesc cărți de dezvoltare chiar și în

concediu, ascult fel de fel de podcasts și mă relaxez. Aduc în cursurile mele experiența personală și îmi place la maxim să pun întrebări și să aflu ce mă interesează.

Bogdan: Pentru mine, *libertatea* este cea mai importantă, iar aceasta s-a manifestat călătorind prin lume, ținând traininguri experiențiale și dând încredere cursanților în abilitățile lor.

Călin: Pentru mine sunt trei valori importante: *echilibrul*, *conectarea* și *banii*. Toate trei se regăsesc în ceea ce fac: *echilibrul* în cum structurez trainingul și cum împac viața personală cu cea profesională, *conectarea* mă ajută să relaționez ușor cu participanții, iar *banii* mă ajută să am nivelul de trai pe care mi-l doresc și să contribui la cauze în care cred.

Răzvan: Pentru un trainer, valoarea fundamentală este *ajutorul*, tocmai din acest motiv mă identific atât de bine cu rolul trainerului.

Îz: Când devine dificilă această meserie?

Paula: Pentru mine, cel mai dificil context este ideea de compromis între resurse (timp) și relevanță. Și anume, momentul în care știu că aș avea nevoie de mai mult timp de training efectiv pentru a îndeplini obiectivele necesare participanților, dar aceștia nu dispun de acel

timp (dintr-un motiv sau altul). Aici devine și interesantă provocarea de a face tot ce ține de mine ca acel training să fie cât se poate de relevant.

Bogdan: Am luat fiecare dificultate ca pe o provocare, nu ca pe un impediment. Am avut nevoie de flexibilitate pentru a împăca nevoile șefilor cu ale angajaților, am avut nevoie de umor și psihologie pentru a modera traininguri pentru tineri cu unele probleme de comportament și, în 2017, mi-am petrecut zile întregi prin sălile de așteptare din aeroporturi. Noroc că-mi place să citeșc.

Călin: Când devii trainer, nu-ți spune nimeni că vei călători mare parte din timp și că vei fi departe de casă. Atunci când ai evenimente care durează 1-2 săptămâni, simți nevoia de a te conecta mai mult cu cei de-acasă. Noroc că și soția mea, Mara, mi s-a alăturat în ultima perioadă și dezvoltăm proiecte împreună.

Răzvan: O provocare majoră este că uiți de echilibrul dintre timpul personal și cel profesional. Ajungi să-ți placă să fii în centrul atenției, ajungi să te cufunzi pe de-a întregul în rolul trainerului, atât de mult încât poți să uiți de alte roluri: cel de soț, fiu, tată. Tocmai din acest motiv soluția ideală este formată din trei cuvinte: *echilibru ... echilibru ... echilibru*. Merită să faci tot posibilul să rămâi în echilibru.

Î4: Care au fost, până acum, cele mai importante trei beneficii care au venit la pachet cu această carieră?

Paula:

1. *Flexibilitatea muncii:* pot decide ce fac și când fac și pot adapta totul foarte ușor.
2. *Networking:* am ajuns să cunosc multe persoane faine într-un context constructiv și relaxant, adică în traininguri.
3. *Cresce și eu cu ei:* se zice că cel care îi învață pe alții, reține cel mai bine ceea ce predă.

Bogdan:

1. *Călătoritul:* am susținut traininguri din China și până în Islanda, predând dar și învățând tot ce mi-a ieșit în cale.
2. *Educația celorlalți:* se află printre primele mele valori și m-am simțit conectat și smerit în fața procesului de învățare pe care l-am generat.
3. *Libertatea:* fie ea financiară sau a timpului, am avut parte de ea pe tot parcursul experienței.

Călin:

1. *Energia:* mă energizează de fiecare dată când sunt în mijlocul oamenilor.