Александр Давыдов

Профессия Тренер lite

Инструкция по безопасности для идущих в профессию

Александр Давыдов

Профессия Тренер lite. Инструкция по безопасности для идущих в профессию

«Издательские решения»

Давыдов А.

Профессия Тренер lite. Инструкция по безопасности для идущих в профессию / А. Давыдов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836884-4

Эта небольшая книга для тех, кто мечтает стать психологом и тренером, вести тренинги и консультации и помочь многим людям, и для тех, кто уже сделал первые шаги в профессии и столкнулся с трудностями, и у кого ожидания разошлись с реальностью, и появились сомнения в выбранном пути.Эта книга не сделает вас тренером, но поможет вам на этом пути, поможет избежать подводных камней и сделать более осознанный выбор профессии, а может быть, и отказаться идти в неё вообще.

ISBN 978-5-44-836884-4

© Давыдов А.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Об авторе 7
Моя история 9
Точка нуля 10
Первый тренинг. Первый тренерский опыт 11
Мещёра 13
На Москву 14
Адепт Синтона 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Профессия Тренер lite Инструкция по безопасности для идущих в профессию

Александр Давыдов

© Александр Давыдов, 2017

ISBN 978-5-4483-6884-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение
[битая ссылка] HTTP://DAPROJECT.PRO

Для кого это небольшая книга? Для тех, кто мечтает стать психологом и тренером, вести тренинги и консультации и помочь многим людям. Для тех, кто уже сделал первые шаги в профессии и столкнулся с трудностями. Для тех, кто уже внутри, но у кого ожидания разошлись с реальностью и появились сомнения в выбранном пути.

В этой книге я расскажу вам личную историю о том, как я пришел в тренерство и которая вас может вдохновить сделать шаг в этом направлении.

Поделюсь распространёнными мифами о профессии, которые искажают её суть и неизбежно приносят разочарование от рухнувших ожиданий.

Расскажу о ключевых принципах и правилах тренерства, к которым я пришёл после 10 лет работы.

Эта книга не сделает вас тренером, но она может помочь вам на этом пути, поможет избежать подводных камней и сделать более осознанный выбор профессии, а может быть и отказаться идти в неё вообще.

Об авторе

Тренер, консультант, коуч.

Веду личностные тренинги, мужские и женские программы, семинары и коучинг с 2005 года.

С 2008 года обучаю тренеров основам тренерской работы и продвижению на рынке.

Провёл более 20-ти выездных тренинговых интенсивов в разных городах и странах мира.

Провёл несколько сотен тренингов и семинаров.

Автор книг-тренингов.

Предприниматель, путешественник, человек мира. Руководитель тренингового центра «Вершина» (2008 – 2014гг).

Руководитель образовательного проекта «DA» (с 2014 года по настоящее время)

Люди приходят в тренерство с разных сторон и у каждого из них своя история. Сначала я расскажу свою историю прихода в профессию. Если вы не любите истории, то можете её пролистнуть и перейти к следующей главе, но вполне возможно, что именно эта история может вас вдохновить и дать поддержку. Кто знает?

Моя история
Краткая предыстория жизни

В 16 лет домашний мальчик, хороший и правильный, поступивший в ВУЗ, потому что этого хотела семья и собиравшийся стать экономистом. В 17 лет покинувший ВУЗ и окунувшийся в серые воды российского бизнеса юный предприниматель. Последующие 12 лет занятия мелким бизнесом, посредничество в области недвижимости и занятия вообще всем, что попадалось под руку, не принесшие мне ни больших денег, ни славы, только дикий стресс, постоянное напряжение и мощную школу жизненного опыта и общения с людьми.

Точка нуля

К началу 2005-го я полностью выгорел в том, чем занимался и на полном ходу влетел в жизненный кризис. Жить, как раньше – не хотелось, а, как по-другому – я не знал и не понимал. Я отказался от всей старой жизни и в итоге очутился без денег, без связей и ясных перспектив в маленькой арендованной комнате в родном Питере. Но, тогда я принял решение – так, как раньше я уже не буду. Оставалось найти новый путь, и, видимо, в ответ на мой запрос летом 2005-го мне в руки попала книга Николая Козлова – человека, ставшего позже одним из моих основных учителей и примеров в профессии. В книге давалось множество психологических практик и техник, которые можно было применять самостоятельно. Вдохновлённый возможностью быстро всё поменять, я попытался внедрить в жизнь сразу несколько техник и уже через неделю сдался, признав, что с наскока всю жизнь изменить не получится и нужна поддержка со стороны. В конце книги были указаны координаты тренингового центра «Синтон», которым руководил Козлов, и один из них оказался в Питере. Я записался на первый в своей жизни тренинг – «Базовый курс. Мастерство коммуникации». 24 сентября я попал на демонстрационное занятие, а уже через неделю началась основная программа.

Тренинг не стал чем-то сокрушительным в плане нового знания, вся моя предыдущая деятельность была завязана на коммуникации, но там я встретил людей, других, нежели те, с кем я работал все эти годы – открытых, живых, интересных. И мне это очень понравилось. До сих пор помню свой первый запрос на этом тренинге: «хочу открыть себя людям». Я и правда тогда был мега-закрытой системой и эта программа и люди, которые в ней участвовали стали «открывашкой», после чего в эту систему попал свежий воздух.

Первый тренинг. Первый тренерский опыт

Работа на том тренинге, да и вообще на ряде тренингах Синтона была построена следующим образом. Шесть занятий раз в неделю, на каждом из которых разбиралась какая-то тема и дополнительные шесть поддерживающих занятий с куратором (помощником ведущего), которые проводились дома у одного из участников и, где тема основного занятия разбиралась более подробно и закреплялась более качественно в неформальной атмосфере. В основной группе на тренинге бывало 20—30 человек, в кураторских группах могло быть человек 7—10.

И тогда я, только пришедший на свой первый тренинг в жизни, сделал одновременно первый шаг в тренерство и сделал это благодаря Александру Новикову – куратору той, первой группы. Он дал мне неожиданную возможность перед (насколько я помню) вторым занятием, предложив провести его самостоятельно, по сути, заменив его и став временным куратором. «Подготовь план. Встретимся за полчаса до занятия и обсудим его» – сказал он. Мне, человеку побывавшему на паре тренинговых занятий, вдруг предложили провести его самому. Но я просто взял и согласился. «Отчего бы не попробовать»? – сказал я себе тогда.

Я подготовил план, мы встретились за полчаса, он внёс несколько изменений, и я провёл первое в своей жизни тренинговое занятие в малой группе. Я ничего не помню про то занятие, но людям понравилось, и следующее занятие снова предложили провести мне. Потом ещё и ещё. В итоге Александр вовсе перестал приходить на занятия, дав мне возможность пройти этот путь самому, без его фигуры рядом. У меня не было знаний, не было опыта, не было методик, я брал информацию с прошедшего занятия, придумывал какие-то упражнения, составлял план и просто вёл.

На следующий поток Базового тренинга я вышел уже в рамках куратора. Первая методичка с упражнениями попала мне в руки лишь в районе Нового Года и стала для меня чудом, сравнимым с нахождением пресного озера посреди огромной пустыни. С каждым следующим занятием, мне всё больше нравилось вести, хотелось ещё и ещё, я стал одним из самых активных участников Питерского Синтона, разрабатывал методички, организовывал новогодний праздник, занимался сайтом, помогал другим кураторам. Я был на особом счёту у руководителя Питерского Синтона, и он всячески поддерживал меня, до определённого момента. Важная вещь, которую я заметил за собой тогда – это дикая потребность в признании. Это очень ярко проявилось на праздновании Нового Года. Мы с группой товарищей всё подготовили, организовали, провели по сценарию, вложив кучу времени и сил и получили в ответ всего несколько «спасибо». Не знаю, как они, а я был очень сильно разочарован тем, что мне так мало «заплатили» за мой вклад.

Наступил 2006 год и с каждым месяцем росла напряжённость в отношениях с боссом питерского Синтона. Ощутив опасность своему статусу, он вначале попытался сдержать меня, а потом вообще начал вытеснять из системы. И, отчасти благодаря этому, у меня появилось желание организовать свой Синтон в Питере вопреки ему. Я пока не понимал, как это сделать, но движение пошло.

Раз в год Московский Синтон организовывал интереснейшее событие: Всероссийский Всесинтоновский Слёт. Трёхдневное выездное событие в лесах недалеко от Сергиева

Посада, где несколько сотен человек, собранных в команды, соревновались друг с другом в творческих и спортивных конкурсах и посещали демо занятия тренеров Синтона.

Узнав про выезд, я очень захотел попасть туда и собрал команду, которую мы назвали «Пионеры». Мы были бодры, полны оптимизма, носили красные галстуки и синие пилотки. Наш задор и оптимизм помог нам занять 3-е место на слёте среди пары десятков команд и в качестве главного приза я, как капитан, получил сертификат на бесплатное посещение 4-х занятий тренинга «Деньги» в Московском Синтоне. Поскольку я понимал, что дорога к питерскому центру лежит через Москву, для меня этот сертификат стал большим подарком, и тогда же состоялись две важные встречи, которые стали ступеньками к реализации моей мечты.

Первая встреча состоялась с одним из топовых тренеров московского Синтона Владимиром Раковским. На нее мы пришли с двумя моими товарищами – «пионерами», которым понравилась моя идея организовать Синтон в Питере. Это была последняя встреча, на которой они участвовали, они поиграли с этой идеей и оставили её. Я продолжил копать. Результатом первой встречи стала договорённость о встречи с самим Козловым, и она состоялась очень скоро. Помню её, как сейчас: мы сидели на кухне у Николая Ивановича, втроём – он, я и Раковский между нами. Козлов задавал мне какой-нибудь вопрос, я застывал с открытым ртом (технологичная манера общения Козлова и мой взгляд на него снизу вверх, как крестьянин на Ленина), мешали мне мыслить здраво и отвечать быстро. Раковский поднимал руку и осведомлялся у меня «можно?», – а далее объяснял от моего имени, что я хочу спросить или сказать. На той встрече я выразил желание учиться в Москве, Козлов ответил «пожалуйста, попадай в Мещёру» (летние выездные интенсивы Синтона). Теперь у меня была следующая цель.

Параллельно я продолжал проходить тренинг «Деньги», сертификат на который я выиграл на ВВС. Стандартная поездка на занятия была такой: в пятницу рано утром я выходил на трассу под Питером и начинал автостопить до Москвы. Вечером в пятницу я приезжал в Москву, проходил трёхчасовое занятие тренинга в субботу, ночевал в Синтоне и утром в воскресенье ехал автостопом обратно. Три дня туда и обратно, три часа пройденного занятия – тогда для меня это было вызовом и приключением одновременно, плюс ко всему я научился ездить автостопом. Я не очень хорошо помню суть этих занятий, но хорошо запомнил ведущего Виталия Пичугина, – успешного адвоката, тренера по НЛП и очень расслабленного и никуда не торопящегося человека, который постоянно шутил, часто выходил из тренингового зала, но при этом тренинг продолжал идти своим чередом. Это сочетание расслабленности, успешности и результативности меня зацепило и ещё больше притянуло к тренерству.

Мещёра

Приближались выездные интенсивы в Мещёре, платить за них было нечем, но варианта «не попасть» я не рассматривал. Помог опять слёт и знакомства, которые на нём появились. Я узнал о том, что в группу поддержки набирают людей, подал заявку. Репутации капитана команды «пионеров» из Питера было достаточно, и меня взяли. Моё расставание с Питерским Синтоном вышло не особо приятным – местный босс попытался ещё меня раз прижать напоследок, но мне удалось с этим справиться. Я оказался в мещёрском заповеднике, где на берегу торфяной речки, под гудение тысяч комаров, я полтора месяца занимался обустройством лагеря, выкапыванием ям под туалеты в лесу, перевозкой питьевой воды через реку, помощью у костра при розжиге и приготовлении еды.

Участие в группе поддержки было очень престижно в Мещёре, несмотря на то, что мы всего лишь занимались обслуживанием лагеря, и вход на все занятия для нас был неограниченный. Вспоминая то время, я обычно улыбаюсь сам себе: такое впечатление, что мне было не 29, а всего лишь лет 19, но это было увлекательно, интересно и очень полезно. Именно там я договорился с директором Московского Синтона о бесплатном обучении в Москве. Моя мечта постепенно обретала форму.

На Москву

Я вернулся после Мещёры, собрал вещи и 1 сентября 2006-го года с рюкзаком и пятьюстами рублями в кармане сошёл с платформы на Петровско-Разумовской. Я ехал в Москву с классическим набором ощущений приезжего: надеждой, амбициями и волнением от неизвестности. А ещё я надеялся, что стану хотя бы помощником куратора в Московском Синтоне, но уже 2-го сентября набрался смелости настолько, что заявился на куратора и, к моему большому удивлению, тут же стал им и взял первую группу. Это было неожиданно и круто – я начал вести в Москве со второго дня пребывания в ней.

Ещё одной важной задачей было найти жильё при отсутствии денег. Вначале деньги. Мне подсказали, что один из ведущих Синтона, как раз Пичугин, который вёл тренинг «Деньги», нуждается в вебсайте. У меня как раз был опыт в их создании. Я быстро оттеснил подрядчика, который уже вёл переговоры по сайту и получил заказ вместе с авансом. У меня не было ноутбука, и я попросил его у этого же тренера и в итоге, сидя вечерами в помещении Синтона, где я тогда жил и ночевал на полу, в тренинговом зале, я делал этот сайт. Через неделю сарафанное радио привело ко мне второго ведущего и второй заказ – примерно через три недели после приезда я въехал вместе с девушкой, с которой познакомился в Мещёре в свою первую арендованную комнату, в Москве. Начался новый этап жизни.

Адепт Синтона

Однажды мой коллега Алексей Клименко рассказал мне про пять стадий «толкиенутости». Первая стадия – фигня. Вторая стадия – эльфы, орки, интересно. Третья стадия – я эльф. Четвёртая – всё было не так. Пятая – фигня.

Можно смело сказать, что тогда я был Синтон-эльфом. Я очень много вёл кураторских групп. Порой в моей комнате в Марьино по три-четыре раза в неделю собирались разные группы незнакомых мне людей. Я участвовал в разных методических вопросах, даже помогал Козлову корректировать программу Базового тренинга. Я почти жил в Синтоне и точно жил Синтоном и тренерством. Поначалу я дико уставал от каждого занятия и порой мог ехать в метро, практически лёжа на сидении. После того как мой коллега Алексей Клеменко пришёл ко мне на одну из встреч и дал мне очень мудрый совет «Меньше старайся», мне стало полегче, и я смог чуть расслабиться. Я снова организовал Новый Год вместе со своей девушкой и парой соратников. Я уже не так сильно жаждал признания, скорее хотел заработать. И это получилось на удивление хорошо и выгодно, – настолько, что, начиная со следующего Нового года, Синтон взял организацию праздников полностью под свой контроль. Почти каждый вечер и почти каждые выходные я проводил на одном из тренингов Синтона. На тот момент я был ярким проповедником всех идей, которые Синтон транслировал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.