

# We Make You Grow!

Nasza wiedza wspiera Twój biznes.



Firma szkoleniowa Human Skills

# Komunikacja interpersonalna z modelem DISC

Style działania, postrzegania  
i reagowania (model DISC – czerwony,  
żółty, zielony, niebieski).



**Kurs interpersonalny poświęcony komunikacji i modelowi DISC pozwala zdobyć wnikliwą wiedzę o:**

- Typologii DISC.
- Osobistym stylu komunikacji, stylu działania i postrzegania zadań.
- Metodach zwiększających efektywność w kontaktach interpersonalnych z różnymi typami osobowości.
- Różnicach w typologiach osobowości (w tym w typologii DISC W. Marstona).
- Różnicach w zakresie komunikowania, stylu pracy, stylu raportowania, delegowania, motywowania, stylu zarządzania określonych typów osobowości.
- Zasadach doboru komunikacji niewerbalnej i werbalnej oraz otoczenia dostosowanych do rozmówcy.



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 1

## DLACZEGO HUMAN SKILLS?

Od kilkunastu lat wspieramy w rozwoju Klientów B2B oraz B2C organizując szkolenia, warsztaty, kursy, czy indywidualne konsultacje. To ogromne doświadczenie i ciągła otwartość na zmiany sprawia, że co roku przechodzimy audyt oraz certyfikację **DEKRA Certification**, będąc w gronie najlepszych firm szkoleniowych w Polsce. Należymy do **Polskiej Izby Firm Szkoleniowych** działając zgodnie ze **Standardami Usług Szkoleniowych SUS**. Co roku aktualizujemy nasze usługi w **Rejestrze Instytucji Szkoleniowych RIS**. Współpracujemy z **Krajowym Funduszem Szkoleniowych KFS** oraz **Bazą Usług Szkoleniowych BUR**.

## TU ZAPŁACISZ KARTĄ



Nasze logo to **cztery postaci, pomiędzy którymi powstaje kształt puzzla** - kluczowego elementu w budowaniu spójnej całości. Ten symbol ma dla nas ogromne znaczenie, bo prezentuje jednocześnie **siłę indywidualności**, jak i **zespołowy potencjał**.

Jako firma szkoleniowo-doradcza dostarczamy sprawdzone i skuteczne usługi rozwojowe, mając zawsze na uwadze najwyższe standardy branży szkoleniowej oraz **indywidualne potrzeby naszych Klientów**. U nas każdy Klient oraz Uczestnik znajdzie przestrzeń, **by wzmacniać swoje kompetencje w zgodzie z własnym stylem działania**. Prowadzimy również projekt [Sukces Kobiety Biznesu](#).

Motywy przewodnim naszej firmy są **4 energie** znane z wielu narzędzi diagnostycznych, jakimi dysponujemy: **Extended DISC, Insights Discovery, FRIS, Maxi DISC, kolory osobowości czy test kolorów Hartmana**. To za pomocą tych narzędzi nasi Klienci **odkrywają swoje mocne strony, wyjątkowe talenty oraz obszary do wzmocnienia**.

- **Energia Czerwona**, bo liczy się nastawienie na **cel** oraz **efekty** naszych Klientów.
- **Energia Niebieska**, bo działamy zawsze w oparciu o **wiedzę** i sprawdzone merytoryczne rozwiązania.
- **Energia Zielona**, bo stawiamy na **zespół**, który pracuje z pasją.
- **Energia Żółta**, bo czerpiemy **inspiracje** z globalnych trendów i innowacji.

Podstawą skuteczności naszych działań szkoleniowych jest nie tylko zaufanie Klientów poparte licznymi [referencjami, wyróżnieniami ekspertów](#), lecz także wewnętrzny system oceny oparty m.in. o **Model Kirkpatricka** - bo liczą się rezultaty.

Do powstania naszego hasła przewodniego: **„We Make You Grow”** zainspirowali nas nasi Klienci i historia każdego, wspólnie wypracowanego sukcesu. Realizujemy projekty rozwojowe tak, **aby przełożyć „Make” na „Grow”**, stale weryfikując propozycje w ramach katalogu naszych usług o najskuteczniejsze i niezawodne rozwiązania.

## POZYSKAJ DOFINANSOWANIE DO SZKOLEŃ

### BUR ORAZ KFS: SPRAWDŹ LINK

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 2

## OPIS SZKOLENIA

Szkolenia interpersonalne to cieszące się obecnie ogromną popularnością projekty rozwojowe. Kursy i szkolenia z kompetencji miękkich przykuwają uwagę tak dużej rzeszy osób przede wszystkim dlatego, że kształcą i doskonalą umiejętności potrzebne każdemu z nas, niezależnie od tego, jaką ma profesję, na jakim szczeblu kariery się zajmuje, ile ma lat itd. Komunikacja to podstawa życia społecznego. Nie można działać skutecznie ani budować pozytywnych i silnych relacji bez wysokich kompetencji komunikacyjnych, a tych często nie jesteśmy w stanie wytrenować samodzielnie i pomocne może być w tym jedynie profesjonalne szkolenie. Umiejętności miękkie nie rozwijają się też same z siebie, a ich doskonalenie wymaga bardzo świadomego, zindywidualizowanego podejścia i fachowej wiedzy – to wszystko oferują przygotowane przez naszych ekspertów stacjonarne szkolenia z umiejętności miękkich i zdalne szkolenia z komunikacji interpersonalnej.

Otwarty kurs **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** to nowoczesny projekt rozwojowy, którego celem jest wytrenowanie umiejętności efektywnej i sprawnej komunikacji, która zapewnia życiową skuteczność na polu osobistym i zawodowym, decyduje o jakości naszych relacji z innymi osobami, a także o naszej pozycji społecznej. Szkolenie z komunikacji interpersonalnej rozszerzone o wiedzę na temat stylów myślenia i działania DISC to praktyczny trening doskonalący techniki porozumiewania się i umiejętnego dostosowywania komunikatów do odbiorcy, który przejść powinien każdy zainteresowany rozwojem osobistym i zwiększeniem swojej skuteczności. Kurs interpersonalny **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** rekomendujemy także wszystkim firmom i instytucjom, które chcą zadbać o właściwy poziom motywacji swoich pracowników i ich satysfakcję z pracy czy zatroszczyć się o wyższy poziom zadowolenia klienta. Nic też tak pozytywnie nie wpływa na atmosferę w pracy i potencjał współdziałania jak dobra i sprawna komunikacja w organizacji, którą zapewnić może wszechstronny trening interpersonalny. Szkolenie **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** to kurs prymarnych umiejętności społecznych, dzięki któremu pracownicy będą wreszcie mogli znaleźć „wspólny język”, nauczą się unikać sytuacji konfliktowych i staną się skuteczniejsi w realizacji powierzonych im zadań.

Nie zwlekaj i zapisz się już dziś na przygotowane przez nas profesjonalne szkolenia – zdolności interpersonalne możesz doskonalić pod okiem naszych doświadczonych trenerów, wybierając klasyczny stacjonarny kurs organizowany w naszym warszawskim centrum szkoleniowym lub wygodne szkolenie realizowane online.

**Serdecznie zapraszamy!**

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 3

## CELE I KORZYŚCI

Stacjonarne i zdalne szkolenia interpersonalne z naszej oferty skoncentrowane są na przekazywaniu rzetelnej i sprawdzonej wiedzy z dziedziny psychologii i socjologii, która pozwala zrozumieć istotę relacji międzyludzkich i rolę, jaką odgrywają w ich budowaniu zdolności komunikacyjne. Przygotowane przez nas szkolenia z kompetencji miękkich nie koncentrują się jednak na samej teorii i prezentacji nowych koncepcji dotyczących efektywnej komunikacji. To tylko punkt wyjścia, na którym bazuje szkolenie. Umiejętności miękkie potrzebują treningu praktycznego, dlatego opracowane przez nas szkolenia z umiejętności miękkich to praktyczne warsztaty, podczas których uczymy, jak korzystać z przekazanej przez naszych ekspertów wiedzy.

Otwarty kurs **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** to całodniowa intensywna sesja treningowa, która pozwoli Ci rozwinąć niezbędne na co dzień **umiejętności porozumiewania się z bliskimi, współpracownikami, klientami, komunikowania własnych potrzeb i oczekiwań, radzenia sobie z trudnymi rozmówcami czy wywierania wpływu.** Szkolenia z komunikacji interpersonalnej **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** nauczą Cię też **dostosowywania osobistej strategii komunikacyjnej do stylów działania i myślenia Twoich rozmówców (zgodnie z modelem DISC) oraz cech specyficznych dla różnych typów osobowości.** Prezentowane szkolenie z komunikacji interpersonalnej to w rzeczywistości kurs skuteczności, który zaprocentuje w każdej dziedzinie życia. Powyższy kurs interpersonalny pokaże Ci m.in., jak być skutecznym szefem, mającym posłuch pracownikiem, asertywnym partnerem, rodzicem, przyjacielem... W czym jeszcze pomoże Ci opracowany przez nas trening interpersonalny?

Szkolenie **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** to kurs o bardzo dużym poziomie indywidualizacji programu, treści, metod i technik nauczania, a to oznacza, że nasi trenerzy wezmą pod uwagę Twoje konkretne potrzeby szkoleniowe i oczekiwania, abyś mógł z Human Skills udoskonalić te umiejętności, na których najbardziej Ci zależy i które będą dla Ciebie najbardziej przydatne. Oferujemy Ci też możliwość wyboru najlepszej dla Ciebie formy szkolenia – zdolności interpersonalne możesz wytrenować podczas warsztatów stacjonarnych organizowanych w naszej komfortowo zaaranżowanej siedzibie albo zaoszczędzić czas i pieniądze potrzebne na podróż i szkolić się z nami poprzez nowoczesny kurs online.

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



## CZEGO NAUCZĄ CIĘ SZKOLENIA INTERPERSONALNE „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”?

Otwarte szkolenia z kompetencji miękkich mają na celu wszechstronny rozwój najważniejszych kompetencji społecznych związanych z komunikacją. Doskonalenie podstawowych i zaawansowanych technik skutecznego i bezkonfliktowego porozumiewania się odbywa się poprzez praktyczne szkolenie – umiejętności miękkie trenujemy, bazując na doświadczeniach Kursantów pod okiem wysoko wykwalifikowanych trenerów i prawdziwych fachowców z dziedziny psychologii i nauk społecznych. Stacjonarne i zdalne szkolenia z umiejętności miękkich to kursy adresowane do bardzo szerokiej grupy osób – wszystkich, którzy chcą łatwiej osiągać zamierzone cele i nie tracić czasu i sił na nieporozumienia. Szkolenia z komunikacji interpersonalnej organizowane w naszym centrum szkoleniowym to kursy elementarnych umiejętności społecznych niezbędnych w życiu osobistym i w pracy. Szkolenie z komunikacji interpersonalnej „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC” to w związku z tym najlepsza droga do tego, by zadbać o efektywność pracowników, pomóc im budować dobrą atmosferę w pracy oraz tworzyć silne i gotowe do współpracy zespoły.

### **Kurs interpersonalny poświęcony komunikacji i modelowi DISC pozwala zdobyć wnikliwą wiedzę o:**

- Typologii DISC.
- Osobistym stylu komunikacji, stylu działania i postrzegania zadań.
- Metodach zwiększających efektywność w kontaktach interpersonalnych z różnymi typami osobowości.
- Różnicach w typologiach osobowości (w tym w typologii DISC W. Marstona).
- Różnicach w zakresie komunikowania, stylu pracy, stylu raportowania, delegowania, motywowania, stylu zarządzania określonych typów osobowości.
- Zasadach doboru komunikacji niewerbalnej i werbalnej oraz otoczenia dostosowanych do rozmówcy.

Otwarty kurs „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC” to oparty o aktualną wiedzę i nowoczesne koncepcje naukowe trening interpersonalny. Szkolenie koncentruje się na prezentacji fachowej wiedzy, której znajomość umożliwi efektywną i sprawną komunikację w każdej sytuacji i w kontakcie z dowolnym typem rozmówcy.



## **Szkolenie „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC” doskonali praktyczne umiejętności:**

- Rozpoznawania klientów, pracowników, podwładnych, przełożonych, sprzedawców i innych osób zgodnie z metodologią T. Hartmana.
- Stosowania narzędzi oraz rozwiązań zwiększających jakość i efektywność komunikacji interpersonalnej.
- Rozpoznawania typów interlokutorów („dominant”, „inspiring”, „cautious”, „supportive”).
- Identyfikowania różnic w sposobie komunikowania się różnych typów osobowości.
- Komunikowania swoich potrzeb, oczekiwań, a także poleceń.
- Mówienia, w taki sposób, aby być usłyszonym.
- Radzenia sobie z trudnymi rozmówcami podczas spotkań firmowych, spotkań z klientami, obsługi reklamacji itp.

Prezentowany kurs koncentruje się na praktycznych formach szkolenia. Zdolności interpersonalne są trenowane przy wykorzystaniu aktywizujących i nowoczesnych metod nauczania, a Kursanci mogą sprawdzić swoją skuteczność komunikacyjną w konkretnych sytuacjach z życia zawodowego lub prywatnego.

## **Otwarte szkolenie z komunikacji i stylów DISC pogłębia uniwersalne kompetencje związane z:**

- Komunikacją ustną, komunikacją pisemną.
- Budowaniem relacji z klientem.
- Autoprezentacją.
- Efektywnością osobistą i wywieraniem wpływu.
- Współpracą zespołową, przywództwem, tworzeniem potencjału kadrowego, efektywnym wykorzystaniem zasobów, motywowaniem i delegowaniem.

Szkolenie „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC” rozwija kompetencje zapewniające skuteczność działania, które są przydatne niezależnie od pełnionych funkcji społecznych, ról zawodowych i stanowisk.

# Grow!



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 6

## PROGRAM SZKOLENIA KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – KURS ONLINE

Zdalne szkolenia interpersonalne z dziedziny komunikacji prowadzimy na przyjaznych w obsłudze platformach Zoom i Clickmeeting, dzięki temu przygotowane przez nas szkolenia z kompetencji miękkich może przejść każdy, niezależnie od tego, czy jest zaawansowanym użytkownikiem nowych technologii, czy dopiero się z nimi zapoznaje. To niezwykle komfortowe i ekonomiczne szkolenie – umiejętności miękkie można rozwijać pod okiem naszych ekspertów bez konieczności podróżowania do placówki szkoleniowej, a więc oszczędzając cenny czas i pieniądze. Szkolenie w wariancie online wymaga jedynie dostępu do internetu i odrobiny wolnego czasu. Zdalne szkolenia z umiejętności miękkich nie wymagają także instalowania żadnego dodatkowego oprogramowania. Przygotowane przez naszych doświadczonych trenerów szkolenia z komunikacji interpersonalnej to intensywne kursy praktyczne. W czasie zajęć trenujemy techniki skutecznego porozumiewania się w różnych sytuacjach i w relacji z różnymi typami rozmówców, a za dobór najskuteczniejszych metod i najbardziej przydatnych treści nauczania odpowiadają uznani specjaliści z dziedziny komunikacji w biznesie i poza nim. Prezentowane szkolenie z komunikacji interpersonalnej jest ponadto każdorazowo poprzedzone diagnozą potrzeb szkoleniowych Kursantów, co zapewnia maksymalne dopasowanie programu szkolenia do indywidualnych oczekiwań i potrzeb naszych Klientów. Zdalny kurs **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** został zaprojektowany jako jednodniowa sesja szkoleniowa. Jest to intensywny kurs interpersonalny o praktycznym charakterze – w programie szkolenia przewidziano wykorzystanie wielu nowoczesnych i aktywizujących technik i metod nauczania. Warsztat **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** to bazujący na realnych doświadczeniach trening interpersonalny. Szkolenie przygotowuje dzięki temu do rozwiązywania rzeczywistych problemów komunikacyjnych, z jakimi stykają się Kursanci i pomaga odnaleźć się w realnie istniejących relacjach z ludźmi o różnych typach osobowości. Gwarantujemy wysoki standard przygotowanego przez naszych specjalistów szkolenia – zdolności interpersonalne trenujemy w zgodzie z założeniami cyklu Kolba i modelu ABL, a profesjonalizm naszych usług został potwierdzony m.in. certyfikatem jakości usług SUS 2.0. Wszyscy Kursanci zapisani na powyższe szkolenie otrzymują od nas nieodpłatnie pakiet starannie opracowanych materiałów szkoleniowych.

# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



**Human Skills**

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 7

## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA ONLINE „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”

### **Szkolenie: Komunikacja interpersonalna z modelem DISC. Style działania, postrzegania i reagowania (model DISC – czerwony, żółty, zielony, niebieski).**

Otwarte szkolenia interpersonalne w formule online mają charakter spotkań w pokojach wirtualnych organizowanych w czasie rzeczywistym. Zdalne szkolenia z kompetencji miękkich rozpoczynają się od weryfikacji potrzeb szkoleniowych Kursantów, a jej rezultaty pozwalają trenerom na bieżąco zoptymalizować program, według którego realizowane będzie dane szkolenie. Umiejętności miękkie trenujemy w czasie jednodniowej sesji trwającej około 7 godzin. Plan standardowego szkolenia z umiejętności miękkich „**Komunikacja interpersonalna z modelem DISC**” składa się z 4 modułów tematycznych. Poszczególne elementy prezentowanego szkolenia z komunikacji interpersonalnej mogą zostać uzupełnione o treści dodatkowe i alternatywne ćwiczenia na podstawie rezultatów diagnozy przeprowadzonej we wstępie do zajęć. Zdalne szkolenie z komunikacji interpersonalnej kończy się podsumowaniem kluczowych zagadnień poruszanych w toku zajęć oraz opracowaniem przez Kursantów indywidualnych planów działania. Kurs interpersonalny „**Komunikacja interpersonalna z modelem DISC**” umożliwi Uczestnikom warsztatów zdobycie certyfikatu poświadczającego ukończenie profesjonalnego kursu w Human Skills.

**09:00 – 09:30 Rozpoczęcie zajęć.** Ustalenie kontraktu, omówienie celów szkolenia z zakresu kolorów osobowości/modelu DISC oraz potrzeb uczestników.

#### **9:30 – 11:00 Moduł I. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – wprowadzenie**

- Psychologia w praktyce – wstęp do tematyki osobowości (wykład, dyskusja z grupą).
- Test zachowań zgodnie z koncepcją T. Hartmana (test z podziałem na obszar relacji prywatnych i zawodowych).
- Dostępne na rynku narzędzia do opracowania indywidualnego raportu DISC.
- Wstępne omówienie wyników na forum (na życzenie Uczestników zajęć).
- Różnice i podobieństwa w modelu DISC (filmy szkoleniowe, analiza przypadków, dyskusja nad doświadczeniami Uczestników zajęć, omówienie na forum grupy).

**11:00 – 11:10 Przerwa na kawę**

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl





## **11:10 – 13:00 Moduł II. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – różnice w komunikacji**

- Osobowość naturalna a osobowość adoptowana – wpływ otoczenia na kształtowanie się zachowań i preferencji człowieka (wykład, dyskusja, omówienie przykładów).
- Ryzyka i błędy w postrzeganiu otoczenia, czyli, jak być uważnym na błędne szufladkowanie (wykład, praca na przykładach, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia na forum).
- Postawy określonych kolorów a komunikacja w praktyce – kto ma tendencje do bycia ekstrawertykiem, a kto introwertykiem?; Kto jest zorientowany na relacje, a kto na działanie? (film szkoleniowy, omówienie na forum grupy, osobiste refleksje).
- System wartości określonych kolorów (ćwiczenie indywidualne i grupowe).

## **13:00 – 13:40 Przerwa obiadowa**

## **13:40 – 15:00 Moduł III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – zarządzanie potencjałem**

- Kody dostępu do określonych kolorów, czyli właściwy dobór komunikacji niewerbalnej i werbalnej (wykład, prezentacja przykładów, praca indywidualna, omówienie rezultatów na forum).
- Model DISC kontra stres – jak zarządzać stresem i emocjami określonych kolorów? (omówienie przykładów).
- Zastosowanie modelu DISC w praktyce, czyli jak motywować, jak delegować, jak rozwijać, jak korygować osoby o określonej kolorystyce. (ćwiczenie grupowe, omówienie na forum).

## **15:00 – 15:10 Przerwa**

## **15:10 – 15:40 Moduł IV. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – radzenie sobie w trudnych sytuacjach**

- Bank trudnych sytuacji (praca na przykładach).
- Reakcje na stres, emocje, napięcie – sugestie zachowań.

**15:40 – 16:00 Zakończenie szkolenia.** Powtórzenie kluczowych zagadnień, którym poświęcony był trening interpersonalny. Szkolenie „Komunikacja interpersonalna z modelem DISC” kończy się przygotowaniem indywidualnych planów działania przez Uczestników szkolenia. Zdolności interpersonalne zdobyte podczas kursu Uczestnicy zajęć mogą udokumentować odpowiednim certyfikatem wystawionym przez Human Skills.



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 9

## PROGRAM SZKOLENIA KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – KURS STACJONARNY

Stacjonarne szkolenia interpersonalne z obszaru komunikacji odbywają się na terenie naszej głównej siedziby w centrum Warszawy. Kursanci zapisani na organizowane w naszej placówce otwarte szkolenia z kompetencji miękkich mogą liczyć na doskonałe warunki do nauki – zajęcia odbywają się w przyjaznej atmosferze, w dobrze wyposażonych i komfortowo zaaranżowanych salach. Nasi trenerzy czuwają też nad wszystkimi potrzebami osób przybyłych na szkolenie. Umiejętności miękkie dzięki temu można trenować u nas w skuteczny, sprawny i przyjemny sposób. Stacjonarne szkolenia z umiejętności miękkich **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** zaplanowaliśmy jako jednodniowy warsztat. To intensywne praktyczne szkolenia z komunikacji interpersonalnej, dlatego program kursu wypełniony jest licznymi zadaniami i ćwiczeniami, a nauka opiera się na wykorzystaniu aktywizujących metod i technik nauczania. Program, według którego realizowane jest prezentowane stacjonarne szkolenie z komunikacji interpersonalnej, może być na bieżąco modyfikowany o zagadnienia najlepiej spełniające oczekiwania danej grupy Kursantów, czemu służy weryfikacja potrzeb szkoleniowych osób przybyłych na szkolenia, która odbywa się w części wprowadzającej do zajęć. Kurs interpersonalny **„KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”** wzbogacamy także o analizy indywidualnych doświadczeń Uczestników warsztatów, a wykładom teorii towarzyszy praktyczny trening interpersonalny. Szkolenie prowadzimy w zgodzie z cyklem Kolba i metodą Activity Based Learning. Gwarantujemy wysoki poziom opracowanego przez naszych ekspertów szkolenia – zdolności interpersonalne trenujemy z sukcesami od wielu lat, a profesjonalizm naszych usług potwierdzają liczne zdobyte przez Human Skills certyfikaty. W cenie szkolenia Uczestnicy zajęć otrzymują od nas również pakiet starannie opracowanych materiałów szkoleniowych.

# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



**Human Skills**

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 10

## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM STACJONARNEGO SZKOLENIA „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC”

**Szkolenie: Komunikacja interpersonalna z modelem DISC. Style działania, postrzegania i reagowania (model DISC – czerwony, żółty, zielony, niebieski).**

Stacjonarne szkolenia interpersonalne odbywają się w naszej siedzibie, w centrum Warszawy. Otwarte szkolenia z kompetencji miękkich rozpoczynają się diagnozą potrzeb szkoleniowych, a jej wyniki służą optymalizacji programu, według którego będzie realizowane konkretne szkolenie. Umiejętności miękkie trenujemy przez około 7 godzin w czasie jednodniowej sesji zajęć. Standardowy harmonogram prezentowanego szkolenia z umiejętności miękkich złożony jest z 4 segmentów tematycznych. Program szkolenia z komunikacji interpersonalnej może być uzupełniony o dodatkowe treści i ćwiczenia, jeśli taką potrzebę ujawni przeprowadzona wcześniej diagnoza. Stacjonarne szkolenie z komunikacji interpersonalnej kończy się sporządzeniem przez Kursantów indywidualnych planów działania, podsumowaniem najważniejszych zagadnień omawianych na warsztatach i wystawieniem certyfikatów potwierdzających ukończenie szkolenia. Opłata za kurs interpersonalny „KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC” uwzględnia poczęstunek dostępny podczas przerwy śniadaniowej (kawa, herbata, przekąski) oraz obiad serwowany w pobliskiej restauracji.

**09:00 – 09:30 Rozpoczęcie szkolenia.** Kontrakt, omówienie potrzeb Kursantów i celów kursu z zakresu kolorów osobowości/modelu DISC.

**9:30 – 11:00 Moduł I. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – wprowadzenie**

- Psychologia w praktyce – wprowadzenie do tematu typologii osobowości (wykład, panel dyskusyjny).
- Test zachowań wg T. Hartmana (test z podziałem na obszar relacji zawodowych i prywatnych).
- Narzędzia do opracowywania indywidualnych raportów DISC – dostępność na rynku.
- Wstępna analiza wyników na forum grupy (na życzenie Kursantów).
- Podobieństwa i różnice w modelu DISC (prezentacja filmów szkoleniowych, case study, dyskusja, omówienie wniosków na forum).

**11:00 – 11:10 Przerwa śniadaniowa**

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



## **11:10 – 13:00 Moduł II. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – różnice w komunikacji**

- Osobowość naturalna a osobowość adoptowana – wpływ otoczenia na kształtowanie się preferencji i zachowań ludzi (wykład, panel dyskusyjny, analiza przykładów).
- Błędy i ryzyka w postrzeganiu otoczenia, czyli, jak unikać błędnego szufladkowania (wykład, praca na przykładach, ćwiczenie indywidualne, ćwiczenie w grupie).
- Komunikacja w praktyce a postawy poszczególnych kolorów – kto jest zorientowany na działanie, a kto na relacje?; Kto ma tendencje do bycia introwertykiem, a kto ekstrawertykiem? (prezentacja filmu, omówienie wniosków, refleksje osobiste).
- System wartości typowy dla określonych kolorów (ćwiczenia grupowe i indywidualne).

## **13:00 – 13:40 Przerwa na obiad**

## **13:40 – 15:00 Moduł III. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – zarządzanie potencjałem**

- „Kody dostępu” do określonych kolorów – adekwatny dobór komunikacji werbalnej i niewerbalnej (wykład, prezentacja przykładów, praca indywidualna, omówienie efektów na forum grupy).
- Model DISC versus stres – jak zarządzać emocjami i stresem określonych kolorów? (omówienie przykładów).
- Zastosowanie DISC w praktyce – jak motywować, jak rozwijać, jak delegować, jak korygować ludzi o określonej kolorystyce. (ćwiczenia w grupie, omówienie wniosków na forum).

## **15:00 – 15:10 Przerwa**

## **15:10 – 15:40 Moduł IV. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z MODELEM DISC – radzenie sobie w trudnych sytuacjach**

- Bank trudnych sytuacji (praca na przykładach).
- Reakcje na emocje, napięcie, stres – sugestie i dobre praktyki.

**15:40 – 16:00 Zakończenie zajęć.** Podsumowanie najważniejszych treści, którym był poświęcony trening interpersonalny. Szkolenie z komunikacji kończy się opracowaniem indywidualnych planów działania przez Uczestników szkolenia. Zdolności interpersonalne zdobyte w czasie warsztatu Kursanci mogą w przyszłości udokumentować wystawianym przez nas certyfikatem.



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 12

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

### Cena i terminy ([link](#))

#### Szkolenie online:

##### Cena zawiera:

- Materiały szkoleniowe w pdf.
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

##### Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu otwartym online?

- Szkolenie odbywa się na platformie Clikmeeting lub Zoom. Nie musisz nic instalować. Udział w szkoleniu jest możliwy za pośrednictwem komputera, laptopa oraz telefonu komórkowego.
- Przed udziałem w szkoleniu otrzymasz link do pokoju online.
- Przed szkoleniem sprawdź czy działają Ci głośniki oraz czy masz aktywną kamerę (może się przydać).
- Przygotuj sobie notatnik oraz długopis.
- Logując się na szkolenie, skorzystaj z przeglądarki Google Chrome lub Firefox.
- Sprawdź jak się przygotować technicznie ([więcej informacji](#)).

#### Szkolenie otwarte stacjonarne:

##### Cena szkolenia otwartego stacjonarnego zawiera:

- Realizację szkolenia w kamienicy, w centrum Warszawy (zobacz nasze biuro) lub w wybranej sali szkoleniowej w Warszawie z dostosowaniem do potrzeb osób niepełnosprawnych.
- Przerwę kawową premium (kawa z ekspresu i nie tylko; wybór herbat; napoje; owoce; przekąski) oraz obiad w pobliskiej restauracji. Jeżeli jesteś na szczególnej diecie, zgłoś nam to proszę przed szkoleniem.
- Pakiet szkoleniowy (materiały szkoleniowe, teczka, notatnik, długopis).
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

##### Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu stacjonarnym?

- Szkolenie odbywa się w godzinach 9:00-16:00 – zapraszamy Cię już około godziny 8:45.
- W trakcie szkolenia będą przerwy kawowe i jedna dłuższa obiadowa.

# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl