



LIFEPASS spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★★ 4,7 / 5
529 ocen

Komunikacja interpersonalna z ujęciem DISC

Numer usługi 2025/10/02/164038/3052288

📍 Kielce / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 20 h
📅 16.02.2026 do 17.02.2026

3 600,00 PLN brutto
3 600,00 PLN netto
180,00 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, które w swojej codziennej pracy zawodowej współpracują z innymi ludźmi – zarówno w zespołach, jak i w kontaktach z klientami, kontrahentami czy przełożonymi. Grupę docelową stanowią pracownicy różnych działów (m.in. obsługi klienta, sprzedaży, administracji, produkcji), a także osoby pełniące funkcje wspierające lub koordynujące pracę innych. Uczestnicy chcą rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne, poprawić jakość relacji zawodowych, skuteczniej wyrażać swoje potrzeby oraz radzić sobie z trudnymi sytuacjami i konfliktami. Szkolenie pozwoli na poznanie i przećwiczenie technik aktywnego słuchania, komunikacji asertywnej i niewerbalnej oraz wykorzystania narzędzia DISC w praktyce zawodowej. Dzięki udziałowi w szkoleniu uczestnicy zwiększą swoją świadomość komunikacyjną i będą lepiej rozumieć zachowania innych osób.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po szkoleniu będzie skutecznie posługiwał się technikami komunikacji interpersonalnej, rozpozna bariery komunikacyjne i zastosuje sposoby ich przezwyciężania, wykorzysta techniki aktywnego słuchania oraz komunikacji asertywnej, zidentyfikuje style DISC i dopasuje styl komunikacji do odbiorcy, zastosuje narzędzia komunikacyjne w sytuacjach konfliktowych oraz wykorzysta model DISC w pracy zespołowej i budowaniu relacji zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia elementy komunikacji interpersonalnej i identyfikuje bariery komunikacyjne.	Uczestnik wskazuje i opisuje poszczególne elementy procesu komunikacji oraz podaje przykłady barier wpływających na jakość porozumiewania się.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje style zachowań według modelu DISC.	Uczestnik opisuje cechy stylów DISC i przypisuje je do konkretnych zachowań komunikacyjnych.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki aktywnego słuchania oraz formułuje komunikaty asertywne w sytuacjach zawodowych.	Uczestnik przeprowadza rozmowę, w której wykorzystuje parafrazowanie, klaryfikację oraz wyraża swoje potrzeby i opinie w sposób stanowczy, ale nieagresywny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dopasowuje sposób komunikacji do stylu DISC rozmówcy.	Uczestnik analizuje styl DISC rozmówcy i odpowiednio modyfikuje komunikat, zachowując skuteczność przekazu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje z innymi z poszanowaniem odmiennych stylów komunikacyjnych i aktywnie buduje pozytywne relacje w zespole.	Uczestnik uczestniczy w ćwiczeniach zespołowych, wykazuje otwartość na inne opinie i udziela konstruktywnej informacji zwrotnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Tytuł usługi: Komunikacja interpersonalna z ujęciem DISC

Forma świadczenia usługi: stacjonarna

Czas trwania usługi: 20 godzin dydaktycznych

Godziny realizacji: 09:00 do 16:30

Teoria: 11 godzin dydaktycznych

Praktyka: 7 godzin dydaktycznych

Przerwy: 2 godziny dydaktyczne wliczone w czas szkolenia

Cel szkolenia:

Uczestnik po szkoleniu będzie skutecznie posługiwał się technikami komunikacji interpersonalnej, rozpozna bariery komunikacyjne i zastosuje sposoby ich przezwyciężania, wykorzysta techniki aktywnego słuchania oraz komunikacji asertywnej, zidentyfikuje style DISC i dopasuje styl komunikacji do odbiorcy, zastosuje narzędzia komunikacyjne w sytuacjach konfliktowych oraz wykorzysta model DISC w pracy zespołowej i budowaniu relacji zawodowych.

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, które w swojej codziennej pracy zawodowej współpracują z innymi ludźmi – zarówno w zespołach, jak i w kontaktach z klientami, kontrahentami czy przełożonymi. Grupę docelową stanowią pracownicy różnych działów (m.in. obsługi klienta, sprzedaży, administracji, produkcji), a także osoby pełniące funkcje wspierające lub koordynujące pracę innych. Uczestnicy chcą rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne, poprawić jakość relacji zawodowych, skuteczniej wyrażać swoje potrzeby oraz radzić sobie z trudnymi sytuacjami i konfliktami. Szkolenie pozwoli na poznanie i przećwiczenie technik aktywnego słuchania, komunikacji asertywnej i niewerbalnej oraz wykorzystania narzędzia DISC w praktyce zawodowej. Dzięki udziałowi w szkoleniu uczestnicy zwiększą swoją świadomość komunikacyjną i będą lepiej rozumieć zachowania innych osób.

Liczba uczestników: max 20 uczestników

Trener i walidator:

W ramach realizacji usługi zachowany jest wyraźny podział ról trenera i walidatora, zgodnie z wymaganiami systemu BUR.

Trener odpowiada za przygotowanie i przeprowadzenie procesu edukacyjnego, w tym za wsparcie uczestników w osiągnięciu założonych efektów uczenia się oraz za zebranie wymaganych dowodów i deklaracji uczestników.

Walidator nie uczestniczy w procesie szkoleniowym i nie wpływa na sposób przygotowania dokumentacji. Jego zadaniem jest niezależna ocena efektów uczenia się osiągniętych przez uczestników, na podstawie przekazanych materiałów. Ocena ta odbywa się zgodnie z przyjętymi standardami walidacji, przy zachowaniu pełnej neutralności i obiektywizmu.

Zakres tematyczny szkolenia:

Dzień 1 – Komunikacja interpersonalna w praktyce zawodowej

1. Wprowadzenie do szkolenia i integracja uczestników

- Przedstawienie celów i programu szkolenia
- Ćwiczenia wprowadzające i budujące atmosferę współpracy

1. Podstawy komunikacji interpersonalnej

- Definicja i kluczowe elementy procesu komunikacji

- Rodzaje komunikacji: werbalna i niewerbalna
- Bariery komunikacyjne i ich wpływ na skuteczność przekazu

1. Aktywne słuchanie jako fundament efektywnego porozumiewania się

- Różnica między słuchaniem a słyszeniem
- Techniki aktywnego słuchania (parafraza, klaryfikacja, potwierdzanie zrozumienia)
- Ćwiczenia indywidualne i zespołowe

1. Komunikacja w sytuacjach konfliktowych

- Najczęstsze przyczyny konfliktów w środowisku pracy
- Emocje w komunikacji i ich rola
- Techniki rozwiązywania konfliktów

1. Komunikacja niewerbalna

- Rola mowy ciała, gestów, mimiki i tonu głosu
- Świadome wykorzystywanie sygnałów niewerbalnych

1. Wprowadzenie do mediacji

- Definicja i zasady mediacji
- Zastosowanie mediacji w sytuacjach zawodowych i prywatnych

1. Komunikacja asertywna

- Czym jest asertywność i czym różni się od uległości i agresji
- Techniki wyrażania opinii, potrzeb i granic z poszanowaniem innych
- Ćwiczenia praktyczne

Dzień 2 – Model DISC w komunikacji i współpracy

1. Wprowadzenie do modelu DISC

- Pochodzenie i założenia modelu
- Przegląd czterech stylów zachowań: Dominujący (D), Wpływowy (I), Stały (S), Sumienny (C)

1. Charakterystyka stylów DISC

- Cechy osobowości, sposoby komunikowania się, motywacje i zachowania w stresie
- Potencjalne wyzwania i mocne strony każdego stylu

1. Rozpoznawanie własnego stylu DISC

- Samoocena i test stylu
- Omówienie wyników i ich interpretacja

1. Zastosowanie DISC w komunikacji

- Dopasowanie stylu komunikacji do rozmówcy
- Unikanie nieporozumień i napięć wynikających z różnic osobowości

1. Zarządzanie konfliktem z wykorzystaniem DISC

- Praktyczne podejście do trudnych sytuacji komunikacyjnych
- Strategie reagowania w zależności od stylu zachowania

1. Budowanie zespołów z wykorzystaniem wiedzy o DISC

- Rozumienie dynamiki zespołowej
- Komplementarność stylów i ich wpływ na efektywność współpracy

1. Walidacja usługi

Metody pracy:

- Prezentacja multimedialna
- Ćwiczenia praktyczne
- Symulacje i analiza przypadków
- Konsultacje indywidualne i grupowe

Weryfikacja efektów uczenia się:

- Test wiedzy (pre- i post-test)
- Feedback od prowadzącego
- Test walidacyjny
- Ankieta ewaluacyjna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do szkolenia, integracja uczestników, przedstawienie celów i programu, ćwiczenia budujące atmosferę współpracy.	Agnieszka Sikorska	16-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Agnieszka Sikorska	16-02-2026	10:30	10:40	00:10
3 z 15 Omówienie podstaw komunikacji, rodzajów (werbalna, niewerbalna), barier i aktywnego słuchania. Techniki: parafraza, klaryfikacja, potwierdzanie. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Agnieszka Sikorska	16-02-2026	10:40	12:30	01:50
4 z 15 Przerwa obiadowa	Agnieszka Sikorska	16-02-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Komunikacja w konfliktach – przyczyny, emocje, techniki rozwiązywania. Komunikacja niewerbalna – mowa ciała, gesty, mimika, ton głosu. Wprowadzenie do mediacji i jej zastosowań.	Agnieszka Sikorska	16-02-2026	13:00	14:50	01:50
6 z 15 Przerwa	Agnieszka Sikorska	16-02-2026	14:50	15:00	00:10
7 z 15 Komunikacja asertywna – różnice między asertywnością, uległością a agresją, techniki wyrażania opinii, potrzeb i granic z poszanowaniem innych. Ćwiczenia praktyczne oraz podsumowanie dnia.	Agnieszka Sikorska	16-02-2026	15:00	16:30	01:30
8 z 15 Wprowadzenie do modelu DISC – cztery style zachowań (D, I, S, C), ich cechy, komunikacja, motywacje i reakcje w stresie. Test samooceny i omówienie wyników.	Agnieszka Sikorska	17-02-2026	09:00	10:45	01:45
9 z 15 Przerwa	Agnieszka Sikorska	17-02-2026	10:45	10:55	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Zastosowanie DISC w komunikacji – dopasowanie stylu do rozmówcy, unikanie nieporozumień. Zarządzanie konfliktem według stylów zachowań i odpowiednie strategie działania.	Agnieszka Sikorska	17-02-2026	10:55	12:30	01:35
11 z 15 Przerwa obiadowa	Agnieszka Sikorska	17-02-2026	12:30	13:00	00:30
12 z 15 Praktyczne podejście do trudnych sytuacji – rozpoznawanie stylów, dostosowanie komunikacji. Budowanie zespołów z DISC – dynamika grupy, komplementarność stylów i wpływ na współpracę.	Agnieszka Sikorska	17-02-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 15 Przerwa	Agnieszka Sikorska	17-02-2026	14:30	14:40	00:10
14 z 15 Ćwiczenia zespołowe i analiza stylów DISC w grupie. Podsumowanie szkolenia.	Agnieszka Sikorska	17-02-2026	14:40	16:00	01:20
15 z 15 Walidacja usługi	-	17-02-2026	16:00	16:30	00:30

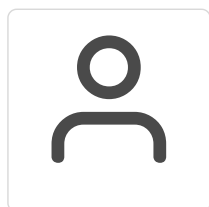
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Sikorska

Certyfikowany specjalista w dziedzinie mediacji oraz konsultantem w zakresie modelu DISC D3. Ukończyła Kurs Podstawowy na Mediatora, zorganizowany przez Neo Sea Akademię we współpracy z Fundacją Mediato, zgodnie z wymaganiami programowymi dotyczącymi wiedzy i umiejętności niezbędnych do pełnienia roli mediatora. Szkolenie opierało się na standardach opracowanych przez Społeczną Radę ds. Alternatywnych Metod Rozwiązywania Konfliktów i Sporów przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Dodatkowo uzyskała tytuł Certyfikowanego Konsultanta DISC D3 w ramach szkolenia organizowanego przez The Institute for Motivational Living/PeopleKeys. Dzięki tej certyfikacji, nabyła wiedzę i umiejętności do stosowania narzędzi DISC w rekrutacji, rozwoju pracowników oraz budowaniu efektywnych zespołów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje kompletny skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze informacje i materiały omawiane podczas zajęć.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma dostęp do **TESTU KOMPETENCJI DISC**, którego wypełnienie stanowi element podsumowujący proces rozwojowy.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego, a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Ponadto niezbędnym warunkiem do nabycia kompetencji jest pełnoletność, wykształcenie co najmniej średnie, wypełnienie testu wiedzy lub odbycie rozmowy kwalifikacyjnej przed i po szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Planujemy dwie 10 minutowe przerwy pomiędzy modułami oraz jedną 30 minutową obiadową w każdym dniu. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz testu walidacyjnego.

Uczestnictwo w min. 80% zajęć liczone na podstawie listy obecności w każdym dniu szkolenia.

Uczestnicy są świadomi, że usługa realizowana z dofinansowaniem może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP i wyrażają zgodę na jego przeprowadzenie.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie ze szkolenia

Adres

ul. 1 Maja 191
25-646 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Lucyna Kuchta

E-mail kontakt@edumeo.pl

Telefon (+48) 577 203 338