

Bielskie
Centrum
Szkoleniowe**DISC w komunikacji. Komunikacja, która
działa - rozwój umiejętności
interpersonalnych w praktyce.**

Numer usługi 2026/03/11/116501/3398978

2 620,00 PLN brutto

2 620,00 PLN netto

238,18 PLN brutto/h

238,18 PLN netto/h

213,44 PLN cena rynkowa ⓘ

BIELSKIE CENTRUM
SZKOLENIOWESYLWIA
STASZEWSKA

★★★★★ 5,0 / 5

2 660 ocen

📍 Międzyzdroje / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 26.04.2026 do 26.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje komunikacyjne oraz lepiej rozumieć style zachowań i sposób funkcjonowania innych ludzi w środowisku zawodowym. Program dedykowany jest szczególnie osobom pracującym w zespołach, których efektywność zależy od jakości współpracy i relacji interpersonalnych.

Szkolenie będzie szczególnie wartościowe dla osób, które chcą zwiększyć skuteczność komunikacji, lepiej rozumieć różnice w stylach zachowania oraz budować bardziej efektywne i oparte na zaufaniu relacje w pracy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik rozwinie umiejętność rozpoznawania stylów komunikacji DISC oraz skutecznego dostosowywania swojego przekazu do rozmówcy, z zachowaniem asertywnej postawy. Nabędzie praktyczne kompetencje w budowaniu odporności psychicznej poprzez komunikację opartą na wartościach, zastosowanie Pętli Coachingowej i świadome reagowanie na różne style zachowań w relacjach zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje style zachowań w modelu DISC oraz ich wpływ na sposób komunikowania się w zespole.	Uczestnik: • charakteryzuje cztery style DISC (D, I, S, C) w kontekście komunikacji, motywacji i reakcji na stres, • analizuje wpływ własnego stylu komunikacji na relacje interpersonalne, • rozróżnia typowe zachowania i sygnały charakterystyczne dla poszczególnych stylów DISC.	Test teoretyczny
Wyjaśnia zasady dopasowywania komunikatu do stylu rozmówcy oraz znaczenie asertywności w relacjach zawodowych	Uczestnik: • opisuje potrzeby komunikacyjne poszczególnych stylów DISC, • uzasadnia znaczenie elastyczności i dopasowania komunikatu w relacjach zawodowych, • charakteryzuje zasady i techniki asertywnej komunikacji (Komunikat JA, Zdarta Płyta).	Test teoretyczny
Stosuje model DISC do rozpoznawania stylu komunikacji rozmówcy w sytuacjach zawodowych.	Uczestnik: • analizuje wypowiedzi i zachowania rozmówcy w celu określenia jego stylu, • dopasowuje ton, słownictwo i formę wypowiedzi do rozpoznanego stylu DISC, • ocenia skuteczność własnej komunikacji na podstawie informacji zwrotnej.	Analiza dowodów i deklaracji
Adaptuje komunikaty do stylu rozmówcy z wykorzystaniem elementów Pętli Coachingowej. Kryteria weryfikacji:	Uczestnik: • formułuje pytania coachingowe adekwatne do stylu DISC rozmówcy, • wykorzystuje techniki aktywnego słuchania i parafrazy w rozmowie, • stosuje informacje zwrotne wspierające współpracę i zaangażowanie rozmówcy	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje asertywne techniki komunikacyjne w sytuacjach konfliktowych i negocjacyjnych	Uczestnik: • konstruuje komunikaty asertywne oparte na własnych potrzebach i wartościach, • odmawia w sposób zachowujący szacunek dla rozmówcy, • rozpoznaje i reaguje na zachowania agresywne i uległe.	Analiza dowodów i deklaracji
Formułuje indywidualny plan rozwoju w zakresie komunikacji i asertywności	Uczestnik: • opracowuje plan działań w formule SMART, • określa konkretne sposoby wdrożenia nowych umiejętności komunikacyjnych, • planuje kroki służące utrzymaniu odporności psychicznej w komunikacji zawodowej.	Analiza dowodów i deklaracji
Buduje relacje oparte na zrozumieniu różnorodności stylów zachowań i komunikacji.	Uczestnik: • wykazuje otwartość na różne style komunikacyjne, • respektuje indywidualne preferencje rozmówców, • współtworzy atmosferę zaufania i wzajemnego szacunku w zespole	Analiza dowodów i deklaracji
Przyjmuje postawę asertywną i odpowiedzialną w kontaktach zawodowych	Uczestnik: • reaguje w sposób konstruktywny na krytykę i stres, • utrzymuje równowagę między własnymi potrzebami a potrzebami innych, • wspiera kulturę komunikacji opartą na współpracy i odpowiedzialności.	Analiza dowodów i deklaracji
Wdraża zasady komunikacji wspierające efektywną współpracę w zespole	Uczestnik: • uczestniczy w opracowaniu zespołowych zasad komunikacji („Asertywny Dekalog Komunikacji”), • formułuje rekomendacje dotyczące poprawy komunikacji w miejscu pracy, • stosuje w praktyce wypracowane zasady i udziela konstruktywnego feedbacku	Analiza dowodów i deklaracji

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

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje komunikacyjne oraz lepiej rozumieć style zachowań i sposób funkcjonowania innych ludzi w środowisku zawodowym. Program dedykowany jest szczególnie osobom pracującym w zespołach, których efektywność zależy od jakości współpracy i relacji interpersonalnych.

Szkolenie będzie szczególnie wartościowe dla osób, które chcą zwiększyć skuteczność komunikacji, lepiej rozumieć różnice w stylach zachowania oraz budować bardziej efektywne i oparte na zaufaniu relacje w pracy.

Uczestnik rozwinie umiejętność rozpoznawania stylów komunikacji DISC oraz skutecznego dostosowywania swojego przekazu do rozmówcy, z zachowaniem asertywnej postawy. Nabędzie praktyczne kompetencje w budowaniu odporności psychicznej poprzez komunikację opartą na wartościach, zastosowanie Pętli Coachingowej i świadome reagowanie na różne style zachowań w relacjach zawodowych.

Ramowy program usługi:

Wprowadzenie i Podstawy DISC

- Cele, zasady, agenda.
- DISC i Ja: Krótka analiza profili.
- Praca w parach: dyskusja na temat wpływu własnego stylu na relacje.
- Ćwiczenie: Rozpoznawanie Stylów
- Mini-case studies i scenki (słowa kluczowe, ton głosu) do szybkiego rozpoznawania stylu rozmówcy.

Rozpoznawanie Stylów i Adaptacja Komunikacji

- Potrzeby Komunikacyjne Stylów : Prezentacja i analiza tabeli: Co motywuje D/I/S/C do słuchania? Czego unikać?
- Symulacje: Komunikowanie się z...: Trójki (A: DISC, B: Komunikuje, C: Obserwuje). Osoba B ćwiczy zadawanie pytań / odzwierciedlanie (Pętla Coachingowa), dostosowując się do stylu A.
- Debriefing : Analiza, jakie elementy komunikacji były kluczowe dla danego stylu (np. precyzja dla C, relacja dla S).

Gra "Małpi Dzień" i Asertywna Postawa

- Wprowadzenie do Gry: Zasady, cel (focus na: asertywne prośby i odmowy).
- Rozgrywka : Gracze (pracownicy ZOO) negocjują przekazanie obowiązków. Trener obserwuje dynamikę: kto jest uległy, kto agresywny, kto asertywny.
- Wstępny Debriefing : Omówienie: Co utrudniło asertywną postawę? Jak reagowali poszczególne style DISC?

Asertywność: Wartości i Zasady Komunikacji

- Ćwiczenie: Karty Wartości i budowanie odporności psychicznej Wybór i omówienie 3 kluczowych wartości i jak dbać o swoją odporność poprzez trzymanie się swoich wartości Dyskusja, jak nieasertywna komunikacja narusza te wartości (motywacja do zmiany).
- Asertywne Techniki : Prezentacja Komunikatu JA, Zdartej Płyty. Ćwiczenie w parach (połączenie z wynikami "Małpiego Dnia").

- Zasady Komunikacji: Grupa wypracowuje "Asertywny Dekalog Komunikacji" uwzględniający DISC i wnioski z gry.

Podsumowanie i Plan Działania

Action plan: Każdy uczestnik indywidualnie zapisuje 3 konkretne, mierzalne kroki (SMART), które podejmie, by: 1. Lepiej rozpoznawać styl DISC. 2. Asertywnie powiedzieć "nie" i jak tym samym zadbać o swoją odporność psychiczną w komunikacji 3. Zastosować element Pętli Coachingowej

Walidacja efektów szkolenia

Warunki organizacyjne:

1. Sala przystosowana do poprowadzenia szkolenia w grupie do 20 osób.
2. Stoły i krzesła odpowiednie do przeprowadzenia szkolenia w grupie do 20 osób
3. Ekran, rzutnik, laptop do przeprowadzenia prezentacji podczas szkolenia
4. Wi Fi
5. Podział na grupy w trakcie zajęć przeprowadzane będą podziały uczestników na grupy. Podział stosowany będzie w zależności od charakteru ćwiczenia. Ćwiczenia obejmują pracę samodzielną uczestników szkolenia, pracę w parach oraz pracę w grupach maksymalnie 3 osobowych. Uczestnicy dostaną materiały w formie papierowej do realizacji zadanych ćwiczeń.

Ilość godzin: 11 godzin dydaktycznych w sumie.

Warunki do spełnienia przez uczestników: brak

Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Część teoretyczna szkolenia obejmuje: 3 godzin dydaktycznych

Część praktyczna szkolenia obejmuje: 7 godzin dydaktycznych

Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Warunki do spełnienia przez uczestników szkolenia : Brak

Szkolenie przeprowadzone będzie w formie stacjonarnej

Walidacja przeprowadzona zostanie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym

Usługa realizowana w godzinach dydaktycznych

Godzina dydaktyczna: 45 minut.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie i Podstawy DISC	Karolina Ćwirko	26-04-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 9 Rozpoznawanie Stylów i Adaptacja Komunikacji	Karolina Ćwirko	26-04-2026	09:30	10:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 9 Przerwa	Karolina Ćwirko	26-04-2026	10:00	10:10	00:10
4 z 9 Rozpoznawanie Stylów i Adaptacja Komunikacji C.D	Karolina Ćwirko	26-04-2026	10:10	12:40	02:30
5 z 9 Gra "Małpi Dzień" i Asertywna Postawa	Karolina Ćwirko	26-04-2026	12:40	13:10	00:30
6 z 9 Przerwa	Karolina Ćwirko	26-04-2026	13:10	13:30	00:20
7 z 9 Gra "Małpi Dzień" i Asertywna Postawa	Karolina Ćwirko	26-04-2026	13:30	14:30	01:00
8 z 9 Asertywność: Wartości i Zasady Komunikacji	Karolina Ćwirko	26-04-2026	14:30	16:00	01:30
9 z 9 Walidacja efektów szkolenia	-	26-04-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 620,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 620,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	238,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	238,18 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Ćwirko

Certyfikowany Coach Biznesowy i Konsultant DISC, specjalizuje się w podnoszeniu efektywności zespołów i transformacji stylów zarządzania. Posiada ponad 14 lat doświadczenia zdobytego na kluczowych stanowiskach HR Business Partnera i HR Managera w dużych, międzynarodowych korporacjach oraz sektorze MŚP, w tym w dynamicznych branżach produkcyjnej i e-commerce. Jako Partner szkoleniowy, koncentruje się na dostarczaniu rozwiązań, które bezpośrednio przekładają się na wyniki biznesowe Klientów:

- **Rozwój Przywództwa:** Projektuje i prowadzi programy dla Liderów, ze szczególnym uwzględnieniem coachingowego stylu zarządzania, skutecznego delegowania, zarządzania konfliktem oraz zaawansowanych technik feedbacku opartego na celach biznesowych.
- **Efektywność HR i Talent Management:** Wspiera działy HR i Managerów w optymalizacji procesów – od profesjonalnej rekrutacji (w tym aspekty RODO i narzędzia selekcji) i zarządzania talentami, po wdrożenie efektywnych systemów ocen pracowniczych i onboardingu.
- **Kultura i Komunikacja Zespołowa:** Specjalista w budowaniu wysokiej kultury współpracy i efektywnej komunikacji z wykorzystaniem narzędzi diagnozy behawioralnej DISC, zwiększając świadomość i asertywność w zespole.

Wykształcenie:

- WSP TWP w Warszawie -Doradztwo zawodowe-
- Grupa SET- Coaching biznesowy- certyfikacja
- Konsultant DISC- certyfikacja
- Zachodniopomorska Szkoła Biznesu-Prawo Pracy i ubezpieczeń
- Uniwersytet Meritum- student Psychologii Klinicznej pięcioletnich st. magisterskich

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie skrypty i materiały szkoleniowe;

Raport z indywidualnego badania stylu komunikacji DISC Fundamental for Adults

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

1. Informacja dotycząca uwzględniania podatku VAT: zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983) lub na podstawie art. 113 ust. 1 o podatku od towarów i usług: "Sprzedawca zwolniony podmiotowo z podatku od towarów i usług".

Adres

ul. Promenada Gwiazd 1
72-500 Międzyzdroje
woj. zachodniopomorskie

Sala konferencyjna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



SYLWIA STASZEWSKA

E-mail syla.staszewska@gmail.com

Telefon (+48) 602 699 592