



DISC w komunikacji. Komunikacja, która działa - rozwój umiejętności interpersonalnych w praktyce.

Numer usługi 2026/04/30/116501/3525478

3 222,60 PLN brutto
2 620,00 PLN netto
292,96 PLN brutto/h
238,18 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

BIELSKIE CENTRUM
SZKOLENIOWE
SYLWIA
STASZEWSKA

★★★★★ 4,9 / 5

3 104 oceny

- 📍 Międzyzdroje
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 11:00 h
- 📅 12.08.2026 do 12.08.2026

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

11-08-2026

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
<p>Identyfikuje style zachowań w modelu DISC oraz ich wpływ na sposób komunikowania się w zespole.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wyjaśnia zasady dopasowywania komunikatu do stylu rozmówcy oraz znaczenie asertywności w relacjach zawodowych</p> <p>Stosuje model DISC do rozpoznawania stylu komunikacji rozmówcy w sytuacjach zawodowych.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Adaptuje komunikaty do stylu rozmówcy z wykorzystaniem elementów Pętli Coachingowej. Kryteria weryfikacji:</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • formułuje pytania coachingowe adekwatne do stylu DISC rozmówcy, • wykorzystuje techniki aktywnego słuchania i parafrazy w rozmowie, • stosuje informacje zwrotne wspierające współpracę i zaangażowanie rozmówcy 	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje asertywne techniki komunikacyjne w sytuacjach konfliktowych i negocjacyjnych	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Formułuje indywidualny plan rozwoju w zakresie komunikacji i asertywności</p> <p>Buduje relacje oparte na zrozumieniu różnorodności stylów zachowań i komunikacji.</p> <p>Przyjmuje postawę asertywną i odpowiedzialną w kontaktach zawodowych</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje plan działań w formule SMART, • określa konkretne sposoby wdrożenia nowych umiejętności komunikacyjnych, • planuje kroki służące utrzymaniu odporności psychicznej w komunikacji zawodowej. <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje otwartość na różne style komunikacyjne, • respektuje indywidualne preferencje rozmówców, • współtworzy atmosferę zaufania i wzajemnego szacunku w zespole <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reaguje w sposób konstruktywny na krytykę i stres, • utrzymuje równowagę między własnymi potrzebami a potrzebami innych, • wspiera kulturę komunikacji opartą na współpracy i odpowiedzialności. 	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
Wdraża zasady komunikacji wspierające efektywną współpracę w zespole	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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, Zdarzej Płyty. Ćwiczenie w parach (połączenie z wynikami "Małego 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 pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie i Podstawy DISC	Karolina Ćwirko	12-08-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Rozpoznawanie Stylów i Adaptacja Komunikacji	Karolina Ćwirko	12-08-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 9 Przerwa	Karolina Ćwirko	12-08-2026	10:00	10:10	00:10
4 z 9 Rozpoznawanie Stylów i Adaptacja Komunikacji C.D	Karolina Ćwirko	12-08-2026	10:10	12:40	02:30
5 z 9 Gra "Małpi Dzień" i Asertywna Postawa	Karolina Ćwirko	12-08-2026	12:40	13:10	00:30
6 z 9 Przerwa	Karolina Ćwirko	12-08-2026	13:10	13:30	00:20
7 z 9 Gra "Małpi Dzień" i Asertywna Postawa	Karolina Ćwirko	12-08-2026	13:30	14:30	01:00
8 z 9 Asertywność: Wartości i Zasady Komunikacji	Karolina Ćwirko	12-08-2026	14:30	16:00	01:30
9 z 9 Walidacja efektów szkolenia	-	12-08-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 222,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 620,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	292,96 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)

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