

# DISC TRÉNING

## SZÍNES TÉRKÉP ÖNMAGADHOZ ÉS MÁSOKHOZ

### Miért a DISC?

A DISC módszertan a viselkedési stílusok feltérképezéséhez ad értelmezési keretet, melynek elsajátítása hatékonyabbá teszi a kommunikációt, együttműködést. Kiváló önismereti alapként szolgál és megértést, útbaigazítást ad másokhoz.

Ezt a viselkedés- és vérmérsékletet vizsgáló tesztet W. M. Marston pszichológus fejlesztette ki. A DISC-et a későbbiekben számos egyetemen is tanulmányozták és kiderült, hogy megbízhatósága 90%-os.

Ennek segítségével az emberek alaposan megismerik az egyes típusokat, tréningünkön pedig interaktív feladatok és játékok segítségével elsajátíthatod, hogy hogyan lehet felismerni mások stílusát, majd gyakoroljuk a más színekhez való alkalmazkodást.



### Milyen témákat fogunk

### érinteni a képzés során?

- saját viselkedés stílusunk meghatározása
- a modell által azonosított 4 fő viselkedéstípus megismerése: erősségek, fejlődési lehetőségek
- a különböző viselkedéstípusok felismerése
- egyéni, páros és csoportos gyakorlatok
- a meggyőző kommunikáció ismérvei – kivel hogyan kommunikáljunk?
- érveléstechnika – melyik stílusra mi hat?
- tanultak összegzése, tapasztalatok levonása

### Mit nyersz a tréning által?

- jobban megérted a saját és a környezeted cselekedeteit
- felismered és könnyebben eleget tehetsz a szeretteid, a munkatársaid és a környezeted szükségleteinek, igényeinek
- megelőzhetőek vagy csökkenthetőek lesznek a konfliktusok az életedben
- megalapozza a bizalmat és a hatékony együttműködést

### Megvalósítás:

8 órás, személyes jelenlétű,  
vagy 2x4 órás online tréning

