

DISC Tréning tematika

1. Modul: Bevezetés és alapfogalmak (2 óra)

Cél: A résztvevők megismerkednek a DISC-modell történetével, alapjaival és céljaival.

- Jégtörő gyakorlat: „Ki vagyok én?” – kommunikációs stílusok felismerése
- A DISC-modell története (Marston, pszichológiai alapok)
- Négy fő viselkedési stílus (Dominance, Influence, Steadiness, Conscientiousness)
- DISC és személyiségtesztek kapcsolata
- A tréning menetének, céljainak és várható eredményeinek ismertetése

2. Modul: Saját DISC profil megismerése (3 óra)

Cél: A résztvevők feltérképezik saját viselkedési stílusukat és erősségeiket.

- DISC teszt kitöltése és kiértékelése
- Egyéni profilok megismerése, visszajelzés facilitátorral
- Kiscsoportos feldolgozás: mit jelent az én stílusom a munkában?
- Önismereti gyakorlat: erősségek, fejlesztendő területek
- Rövid prezentáció: saját stílus bemutatása a többieknek

3. Modul: A négy stílus mélyebb megértése (3 óra)

Cél: A résztvevők képesek legyenek felismerni és értelmezni mások stílusát.

- A négy stílus részletes jellemzői
- Tipikus viselkedési minták, motivációk, félelmek
- Gyakorlat: szerepjátékok különböző stílusokkal
- Stílusazonosítás esettanulmányok alapján
- Hibás értelmezések és torzítások felismerése

4. Modul: Kommunikáció és együttműködés fejlesztése (3 óra)

Cél: A résztvevők megtanulják, hogyan alkalmazkodjanak a különböző stílusokhoz.

- Hatékony kommunikációs stratégiák stílusonként
- Konfliktuskezelés a DISC-modell alapján
- Csoportfeladat: közös probléma megoldása vegyes stíluscsoportban
- Esettanulmány: nehéz kolléga / ügyfél kezelése
- Gyakorlat: „stílusváltás” – hogyan legyek rugalmasabb?

5. Modul: Alkalmazás a mindennapi munkában (2 óra)

Cél: A tréning során tanultak átültetése a résztvevők saját kontextusába.

- Saját akcióterv készítése: „Hogyan használom a DISC-et a munkám során?”
- Tippek vezetőknek: csapatmenedzsment és motiválás
- Tippek értékesítőknek: ügyféltípusok felismerése
- Interaktív megbeszélés: tapasztalatok, kihívások

6. Modul: Zárás és visszajelzés (2 óra)

Cél: Összegzés, tanulságok, elköteleződés a változás mellett.

- Tréning fő tanulságainak összegzése
- Résztvevői reflektálás: „Mit viszek haza?”
- Páros coaching: egymás támogatása a változtatásban
- Elégedettségi kérdőív, záró gondolatok