

# Karty pracy DISC

Ćwiczenia z budowania relacji  
w życiu zawodowym i osobistym

Agnieszka Czaplińska



Agnieszka Czaplińska

# Karty pracy DISC

Ćwiczenia z budowania relacji  
w życiu zawodowym i osobistym

Zamów książkę w księgarni internetowej

**proinfo**.pl  
księgarnia internetowa

 Wolters Kluwer

WARSZAWA 2024

Recenzenci  
*Renata Wrona, Paweł Gniazdowski*

Wydawczyni  
*Joanna Dzwonnik*

Redaktorka prowadząca  
*Joanna Ołówek*

Opracowanie redakcyjne  
*Dagmara Wachna*

Projekt graficzny okładki  
*Studio Kozak*

Autorka rysunków  
*Ewa Lewczak*

prawolubni

Ta książka jest wspólnym dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, byś przestrzegał przysługujących im praw. Książkę możesz udostępnić osobom bliskim lub osobiście znanym, ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A jeśli musisz skopiować część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujemy prawo i własność  
Więcej na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)  
Polska Izba Książki

© Copyright by Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o., 2024

ISBN 978-83-8358-165-1

Dział Praw Autorskich  
01-208 Warszawa, ul. Przyokopowa 33  
tel. +48 728 313 462  
e-mail: [ksiazki@wolterskluwer.pl](mailto:ksiazki@wolterskluwer.pl)

[www.wolterskluwer.pl](http://www.wolterskluwer.pl)  
księgarnia internetowa [www.profinfo.pl](http://www.profinfo.pl)

---

# Spis treści

---

<b>WSTĘP</b> .....	9
--------------------	---

## **Rozdział 1**

<b>CZĘŚĆ TEORETYCZNA</b> .....	11
Historia w starożytności .....	11
Historia we współczesnych czasach .....	12
Model DISC .....	14
Ten typ tak ma .....	16
Twój styl a inne style zachowania. Wskazówki .....	20
Sztuka efektywnej komunikacji .....	21
Co robić, a czego unikać w kontaktach z osobą o stylu czerwonym .....	22
Co robić, a czego unikać w kontaktach z osobą o stylu żółtym .....	22
Co robić, a czego unikać w kontaktach z osobą o stylu zielonym .....	23
Co robić, a czego unikać w kontaktach z osobą o stylu niebieskim .....	23
Idealny zespół – czy taki istnieje .....	24
Metafora góry lodowej .....	25
Cel rozwojowy i wskaźniki jego osiągnięcia. Praca oparta na modelu Roberta Diltsa .....	27

## **Rozdział 2**

<b>ĆWICZENIA PRAKTYCZNE</b> .....	29
🔗 Kim jestem? .....	30
🔗 Co lubisz robić? Cztery perspektywy .....	31

📖 Moja mapa .....	34
📖 Jaki jestem? .....	36
📖 Ja i moja rola w zespole .....	37
📖 Twoje lustro .....	39
📖 Dwanaście pytań .....	40
<b>KARTY MOC KOLORÓW .....</b>	<b>43</b>
<b>TALIA – MOC KOLORÓW – ESSENTIALS .....</b>	<b>45</b>
📖 Jakim jestem typem w życiu prywatnym? .....	49
📖 Plan działania w życiu prywatnym .....	52
📖 Jakim jestem typem w biznesie? .....	54
<b>TALIA – MOC KOLORÓW – MOTYWATORY I OBAWY .....</b>	<b>59</b>
📖 Gdzie mieszka moja motywacja? .....	63
📖 Barometr motywacji w obszarze prywatnym .....	64
📖 Podsumowanie i wnioski – obszar prywatny .....	66
📖 Barometr motywacji w obszarze biznesowym .....	68
📖 Podsumowanie i wnioski – obszar biznesowy .....	70
<b>TALIA – MOC KOLORÓW – FUNDAMENTY .....</b>	<b>72</b>
📖 Czym są dla mnie fundamenty? Obszar prywatny .....	75
📖 Twoje fundamenty w obszarze prywatnym .....	78
📖 Praca z kartami – praca w obszarze prywatnym .....	80
📖 Czym są dla mnie fundamenty? Obszar biznesowy .....	82
📖 Twoje fundamenty w obszarze biznesowym .....	85
📖 Praca z kartami – praca w obszarze biznesowym .....	87
📖 Budowanie marki osobistej .....	89
Twoja checklista – kogo warto zaprosić do współpracy w Twoim biznesie? .....	92
<b>TALIA – MOC KOLORÓW – MÓWI – MYŚLI – CZUJE .....</b>	<b>93</b>
📖 Rozwój osobisty – poznaj najpierw samego siebie – perspektywa prywatna .....	97
📖 Mapa empatii bliskiej Ci osoby – „wejdź w buty drugiej osoby” – perspektywa prywatna .....	98
📖 Podsumowanie – perspektywa prywatna .....	99
📖 Profilowanie Twojej grupy klientów .....	100
📖 Podsumowanie – perspektywa zawodowa .....	101
Narzędzia Moc Kolorów .....	102

**Rozdział 3**

<b>WYWIADY Z PRAKTYKAMI, KTÓRZY STOSUJĄ LUB STOSOWALI MODEL DISC .....</b>	<b>103</b>
I. Metoda DISC oraz karty Moc Kolorów oczami przedsiębiorców .....	103
II. Metoda DISC oraz karty Moc Kolorów oczami trenerów, coachów, wykładowców i nauczycieli .....	127

**Rozdział 4**

<b>ROZKŁAD STYLÓW ZACHOWAŃ NA PODSTAWIE POLSKICH BADAŃ MAXIEDISC® .....</b>	<b>145</b>
Rozkład stylów zachowań wśród uczestników badań MaxieDISC® .....	145
Ogółem .....	146
Rekrutacje .....	148
Przedsiębiorcy .....	151
Studenci .....	153
<b>ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>155</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>157</b>



---

# Wstęp

---

Książka, którą trzymasz w ręku, to zbiór wieloletnich doświadczeń pracy z ludźmi – w biznesie i w życiu.

Książka składa się z czterech części:

1. teoretycznej – opisującej model DISC,
2. praktycznej – ćwiczeń do pracy,
3. wywiadów z praktykami, którzy stosują lub stosowali model DISC,
4. rozkładu stylów zachowań wśród uczestników badań MaxieDISC®.

W książce znajdziesz kody jednorazowe do aplikacji **MOC KOLORÓW**, tak abyś mógł wykonać wszystkie zaproponowane w niej ćwiczenia. Po wejściu do aplikacji i wpisaniu unikalnego kodu zostaniesz przekierowany do konkretnej talii. Tam znajdziesz ćwiczenia do pobrania oraz uzyskasz dostęp do poszczególnych kart Moc Kolorów.

Bardzo dziękuję wszystkim przedsiębiorcom, trenerom, coachom oraz konsultantom DISC, którzy zgodzili się podzielić swoimi osiągnięciami w formie wywiadów. Z pewnością Wasze doświadczenia z różnych branż potwierdzają, że warto stosować w pracy DISC. Przy tej okazji poznałam wielu praktyków, co bardzo cieszy moje serce, bo dało mi to szansę wymiany doświadczeń i pomysłów na przyszłość.

Dziękuję także Ewie Lewczak, z którą miałam przyjemność tworzyć te narzędzia – za godziny dyskusji, inspiracji, prób i testowania wprowadzanych rozwiązań związanych z typologią DISC.



Dziękuję Karolowi, mojemu mężowi, który wspierał mnie w procesie tworzenia książki i testowania narzędzi **MOC KOLORÓW** oraz ćwiczeń. Dlatego wiemy, że ćwiczenia zaproponowane w tej książce służą, wspierają, pobudzają do refleksji, działają!



Od kilkunastu lat zajmuję się zawodowo diagnozą potencjału ludzkiego, wydobywaniem talentów, mocnych stron, wskazywaniem obszarów, w które warto zainwestować.

W wielu organizacjach korzystałam z dostępnych narzędzi diagnostycznych.

Mam za sobą setki przebadanych osób oraz tysiące godzin spędzonych na sali szkoleniowej.

Podczas warsztatów uczestnicy poznawali siebie, swoje mocne strony, a także obszary do rozwoju. Wraz z przyrostem ich wiedzy na temat poszczególnych typów osobowości i stylów zachowania wprost proporcjonalnie rosła świadomość tego, czego potrzebują, co ich motywuje, jak reagują w stresie, a także czego mogą potrzebować i jak reagować inni ludzie.

Dzięki temu łatwiej akceptowali to, że druga osoba różni się od nich, ma prawo być inna i inaczej się zachowywać.

Przewodnik, który trzymasz w ręku, to zbiór moich doświadczeń, zestaw ćwiczeń współgrający z kartami **MOC KOLORÓW**.

Pozwoli Ci odkryć największy skarb – Twoje talenty i mocne strony. Zrozumieć, co daje Ci satysfakcję, co Cię kręci w pracy, jak lubisz spędzać czas wolny i dlaczego wybierasz właśnie te aktywności.

*Agnieszka Czaplńska*

# Rozdział 1

---

## Część teoretyczna

---

### HISTORIA W STAROŻYTNOŚCI

Zanim przejdziemy do części praktycznej, zapraszam Cię do zapoznania się z historią powstawania modelu DISC.



Koncepcja temperamentu pochodzi od greckiego lekarza Hipokratesa, który w V w. p.n.e. sformułował ją w swojej rozprawie *O naturze ludzkiej*.

Punktem wyjścia dla tej koncepcji były prace **Empedoklesa** (444 r. p.n.e.).

Wyodrębnił on cztery żywioły: ziemię, powietrze, ogień i wodę.

**Hipokrates** pisze o tym, że ciało człowieka ma w sobie krew, flegmę oraz żółć żółtą i czarną.

Optymalny stosunek między tymi sokami ma być źródłem zdrowia, natomiast niekorzystne wymieszanie soków – spowodowane nieodpowiednimi proporcjami między nimi – wywołuje choroby. Likwidacja choroby następuje dzięki przywróceniu odpowiedniej proporcji między ilościami tych soków (Strelau, 2002, s. 11).

W oparciu o naukę Hipokratesa grecki lekarz Galenus (II w. n.e.) w rozprawie *De temperamentis* wyróżnił dziewięć temperamentów. Cztery z nich nazwał pierwotnymi, a kombinacje poszczególnych par pochodnymi.

W zależności od przewagi któregoś z podstawowych soków w organizmie Galenus wyróżnił typy osobowości:

- **sangwinik** (*sangius* – krew),
- **choleryk** (*cholé* – żółć),
- **melancholik** (*melas cholé* – czarna żółć),
- **flegmatyk** (*phlegma* – flegma) (Strelau, 2002, s. 12).

## HISTORIA WE WSPÓŁCZESNYCH CZASACH



Wiliam Marston w swojej książce *Emotions of Normal People* z 1928 r. wyróżnia cztery podstawowe typy zachowań, zwanych przez niego emocjami pierwotnymi (ang. *primary emotions*), które wprost określa jako *Dominance* (Dominacja), *Compliance* (Zgodność), *Submission* (Uległość) oraz *Inducement* (Indukowanie, Wpływanie) (Marston, 1928, s. 102–110). Autor ten wymienia cechy charakterystyczne dla poszczególnych stylów zachowań (emocji). Ich przykłady zostały wskazane poniżej.

**Dominacja** – siła, wola, egocentryzm, sprawowanie kontroli nad czymś/kimś, panowanie, dominowanie (Marston, 1928, s. 140).

**Wywieranie wpływu** – prowadzenie do czegoś, czar osobisty, atrakcyjność, uwodzenie, wzbudzanie zachwyty (Marston, 1928, s. 272–273).

**Uległość** – oddanie autorytetu, bycie uległym, posłuszeństwo, troskliwość, łagodność, szczodrość (Marston, 1928, s. 243).

**Zgodność** – działanie w zgodzie z czymś, bycie uprzejmym i zadowolonym, ostrożność, szacunek (Marston, 1928, s. 182).

Opisana przez niego teoria stała się punktem wyjścia do stworzenia systemów do badania stylów zachowań według modelu DISC.

Carl Gustaw Jung w 1921 r. w książce *Typy psychologiczne* opisał kilka rodzajów osobowości.

W trakcie swojej wieloletniej praktyki lekarskiej z pacjentami „chorymi nerwowo” oprócz wielu indywidualnych różnic dostrzegł dwa bardzo charakterystyczne typy, które określił mianem **introwertycznego** i **ekstrawertycznego** (Jung, 2015, s. 12).

Wyodrębnił także cztery funkcje osobowości, a raczej sposoby, w jakie świadomy umysł może uchwycić rzeczywistość. Zgodnie ze swoim doświadczeniem Jung określił je jako: myślenie, czucie, doznawanie oraz intuicję.

Wyróżnił zatem cztery podstawowe typy osobowości:

- typ myślowy
- typ uczuciowy
- typ doznaniowy
- typ intuicyjny

Każdy z tych typów może być introwertyczny lub ekstrawertyczny (Jung, 2015, s. 17).

Sprawa jest bardzo indywidualna. W zależności od tego, jakie role odgrywasz w swoim życiu prywatnym i zawodowym oraz jaki typ osobowości prezentujesz, pewne zadania i czynności przyjdą Ci z łatwością, a do innych będzie Ci się trudno przekonać.

Przewodnik w przejrzysty sposób prezentuje założenia i zastosowanie modelu DISC w praktyce. Zgodnie z tym modelem można wyróżnić cztery podstawowe style zachowań ludzi (oznaczone zwyczajowo kolorami: czerwonym, żółtym, zielonym, niebieskim), według których każdy człowiek stanowi określoną kombinację różnych cech oraz sposobów postępowania, podejmowania decyzji czy preferowanych form komunikacji. Mając wiedzę o tym, jaki styl lub style u nas dominują, możemy polepszyć nasze relacje zawodowe i osobiste.

Książka zawiera gotowe ćwiczenia w obszarach dotyczących relacji w biznesie oraz w życiu prywatnym: poznawania siebie, swoich mocnych stron, motywacji, pracy z przekonaniem i obawami, wartościami, umiejętnościami poznania i zrozumienia zachowań innych.

Czytelnik znajdzie tu także wypowiedzi praktyków – przedsiębiorców, doradców zawodowych, wykładowców, nauczycieli stosujących metodykę DISC, oraz badania prezentujące wyniki wykorzystania opisywanej metody w grupie przedsiębiorców, studentów oraz w rekrutacji.

Praktycznym uzupełnieniem publikacji są karty pracy dostępne na stronie <https://aplikacja.czaplaandmore.com/>. Materiały są podzielone na cztery moduły, do których dostęp uzyskuje się poprzez wpisanie unikalnego kodu zamieszczonego w środku książki.

Poradnik może zainteresować pracowników działów HR, trenerów, coachów, psychologów, doradców zawodowych, nauczycieli oraz osoby prywatne. Może być uzupełnieniem posiadanej już wiedzy o metodzie DISC, jak również doskonałym przewodnikiem do zgłębiania jej od podstaw.

**Agnieszka Czaplńska** – pedagog resocjalizacji oraz trener grupy; ukończyła liczne kursy doskonalące warsztat trenera, mentora oraz zarządzania szkoleniami; posiada doświadczenie w obszarach HR, sprzedaży oraz zarządzania; autorka narzędzi Moc Kolorów w wersji papierowej oraz aplikacji online opartej na typologii osobowości według DISC; organizatorka kursów certyfikujących konsultantów metody.



9 788383 581651 W01P01

ISBN 978-83-8358-165-1



9 788383 581651

cena 99 zł (w tym 5% VAT)

Kup e-book i czytaj  
w aplikacji Smarteca

**Zamówienia:**

infolinia +48 801 044 545  
zamowienia@wolterskluwer.pl  
www.wolterskluwer.pl  
księgarnia internetowa www.profinfo.pl

