

John Maxwell DISC - ghid extins

Cum iti intelegi stilul de comunicare si il folosesti cu mai multa claritate

Acest material completeaza articolul de pe site si ofera un context mai amplu, idei practice si intrebari de reflectie.

Ce este DISC

Modelul DISC descrie patru tendinte comportamentale observabile: dominanta, influenta, stabilitate si constiinciozitate. Nu defineste valoarea unei persoane, ci felul in care aceasta raspunde mai natural la provocari, relatii si ritm de lucru.

In varianta John Maxwell, DISC este folosit intr-un mod accesibil si orientat spre leadership personal, comunicare si constientizare.

Cum te poate ajuta

Iti ofera un limbaj simplu prin care sa intelegi de ce unele situatii te energizeaza, iar altele te tensioneaza.

- Te ajuta sa vezi cum comunicii sub presiune si ce nevoi ai in colaborare cu ceilalti.
- Poate reduce frictiunile din echipe, relatii profesionale si interactiuni personale.

La ce sa fii atenta

Un stil dominant nu este o limitare. Este doar punctul tau de plecare.

- Flexibilitatea apare atunci cand inveti sa-ti recunosti stilul si sa-l adaptezi in functie de context.

Intrebari de reflectie

Cum reactionez atunci cand simt presiune?

- Ce tip de comunicare imi ofera claritate si siguranta?
- Unde apar cele mai frecvente neintelegeri in relatiile mele?

Cum il putem folosi in coaching

Intr-o sesiune, DISC poate sustine clarificarea stilului tau de leadership, a modului in care iei decizii si a felului in care poti comunica mai constient cu ceilalti.

Exemple din viata reala

Exemplu 1: intr-o sedinta, o persoana cu tendinta dominanta poate merge direct la decizie si rezultat, in timp ce o persoana cu tendinta spre stabilitate are nevoie sa inteleaga impactul asupra echipei si ritmului de lucru.

Exemplu 2: o persoana cu multa influenta poate construi usor conexiune si entuziasm, dar poate evita detaliile. O persoana cu multa constiinciozitate poate aduce structura si precizie, dar poate parea rezervata sau critica atunci cand standardele nu sunt clare.

Exemplu 3: intr-un conflict, nu doar intentiile conteaza, ci si stilul. Uneori nu lipseste buna-vointa, ci traducerea mesajului in limbajul de care celalalt are nevoie.

Cum folosesti informatia in mod util

Observa ce faci natural atunci cand esti sub presiune: grabesti ritmul, eviti confruntarea, cauti aprobare sau te refugiezi in detalii?

Intreaba-te ce tip de raspuns te ajuta in situatii diferite. Uneori ai nevoie de mai multa fermitate, alteori de mai multa rabdare, claritate sau caldura relationala.

Scopul nu este sa ramai fixata intr-un stil, ci sa iti dezvolti flexibilitatea. Cu cat iti intelegi mai bine punctul de plecare, cu atat poti alege mai constient cum vrei sa raspunzi.

Exercitii practice

Exercitiul 1: alege o situatie recenta in care comunicarea nu a mers bine. Noteaza ce ai vrut sa transmitsi, ce ai spus efectiv si cum crezi ca a auzit celalalt mesajul.

Exercitiul 2: descrie ce iti ofera tie claritate intr-o colaborare: ritm rapid sau timp de procesare, discutii calde sau mesaje directe, libertate mare sau pasi bine definiti.

Exercitiul 3: pentru o saptamana, observa in ce contexte intri cel mai usor in reactii automate. Noteaza care dintre cele patru tendinte pare sa fie cea mai activa in acele momente.

Daca simti ca tema rezoneaza cu ce traiesti acum, o putem aprofunda intr-o conversatie 1:1.