

DISC 风格与沟通智慧

指导老师：贾萌 (Monna Jia)

训练对象

- 中基层管理者、核心骨干员工

训练时长

- 1天

训练方式

- 内容讲解、提问引导、互动交流、主题研讨、视频分析、案例分享、情景模拟、应用训练、作品点评、复盘反思等方式综合运用

训练目标与收益

通过学习与训练，帮助学员：

- 进行 DISC 现场测试，了解 DISC 模型及其基本原理和概念
- 结合测试结果，解读不同风格类型的常见行为表现和特征，洞察不同风格的深层次需求与动机，并对自我和所在团队进行画像、剖析与改进
- 掌握与不同风格进行高效沟通和交往的方法和技巧，从 Aware (认知)、到 Accept (被动接纳)、到 Appreciate (主动欣赏)、到 Adapt (调整行动)，实现从心理调频到行动调整、心态与角色转换，形成主动积极的、问题导向的、包容欣赏的、共创共赢的思考模式与行为模式

训练要点

一、概念共识：DISC

- DISC 测试
- 控制力：理性与感性
- 情感：主动与被动
- DISC：双维四类风格

二、风格探索：不同风格的深层次探索

- 不同风格的案例分析
- 不同风格的常见行为表现与特征
- 不同风格的深层次需求与动机分析
- 自我画像：我的风格特征、深层次需求与动机、优劣势与改进计划
- 团队画像：我所在团队的风格特征组合、理想模式、差距分析与改进计划

三、沟通智慧：与不同风格进行沟通与交往的智慧

- 故事回放：我与不同风格进行沟通交往的故事及自我觉察
- 研讨：不同风格的需求与动机、沟通与交往策略
- 与不同风格进行沟通与交往的智慧

四、行为调整：从心理调频到行为调整

- 自我调频与走入他人频道
- 4A：Aware 认知、Accept 接纳、Appreciate 欣赏、Adapt 调整
- 心态与角色转换
- 从消极者转换为主动积极者

- 从抱怨者转换为问题解决者
- 从指责者转换为包容欣赏者
- 从指令者转换为教练赋能者
- 从对立者转换为共创共赢者

五、反思改进：总结回顾与改进计划

- 课程内容回顾与逻辑梳理
- 问题交流与答疑互动
- 自我反思与改进计划