

## DISC 自我认知与完美沟通 (1 天 6 小时)

### ● 课程背景

你想更了解你自己的行为风格吗？

你想更了解如何与不同行为风格的人沟通吗？

你的同事们，个个都不一样，只关注结果的、盛气凌人的、扣住细节的、热情开朗的、滔滔不绝的、一言不发的、一本正经的……每个人的关注点都不太一样，到底应该用什么方式去和他们沟通呢？

### ● 课程收益

1. 通过 DISC 工具了解你自己的行为风格；
2. 通过 DISC 快速辨别他人的行为风格；
3. 了解如何通过 DISC 来调整自己与他人的沟通风格，提升与他人沟通的有效性。

### ● 课程对象

希望通过 DISC 工具认知自己，提升自我认知及与他人沟通效能的相关人士。

### ● 课程大纲

#### 第一篇 导论

1. 学习 DISC 对我们有什么帮助？
2. 性格和行为之间的关系是什么？
3. 江山易改本性难移这是真的吗？

#### 第二篇 DISC 的起源与发展

1. DISC 的前世与今生

#### 第三篇 DISC 自我测评

1. DISC 自我测评引导
2. DISC 自我测评
3. DISC 四表解析

#### 第四篇 DISC 各型解析

1. DISC 四型解析
2. DISC 四型视屏分析
3. 小组讨论：DISC 各型的特征、优势、不足

#### 第五篇 沟通风格

1. 认知自己的沟通风格
2. 通过对方的语速、肢体语言等快速辨别其主要行为风格

3. 与各型沟通时的方式方法

## **第六篇 课程总结**

1. 个人学习总结
2. 小组作业：学习成果展示
3. 课程总结
4. 提问与回答