

PDP 性格分析助力高效沟通

—— 洞察彼此人心 提升沟通效率

主讲：李星老师

【课程背景】

PDP 的全称是 Professional Dyna-Metric Programs（行为特质动态衡量系统），它是一个用来衡量个人的行为特质、活力、动能、压力、精力及能量变动情况的系统。PDP 根据人的天生特质，将人群分为五种类型，包括：支配型、外向型、耐心型、精确型、整合型；为了将这五种类型的个性特质形象化，根据其各自的特点，这五类人群又分别被称为“老虎”、“孔雀”、“考拉”、“猫头鹰”、“变色龙”。PDP 是一个进行人才管理的专业系统，能够帮助人们认识与管理自己，帮助组织做到“人尽其才”。

PDP 不仅是一把破译性格密码的钥匙，也是一个杰出团队的高效沟通工具，它能帮助你深入地了解自己和他人的人际相处模式，正确评估自己的优势与局限，准确地判断和掌握他人的长处与限制，更有效地与他人沟通和建立良好合作关系，形成团队执行力“1+1>2”的效果。正所谓“识人善用”，一方面是通过探索自己的性格特征去提升自我认知——“用”好自己，发挥优势、突破局限；另一方面是通过了解他人的性格特征，提升自己的人际敏感度——“用”好别人。当自己行动没有障碍以及与他人配合都很顺利时，此时的人际沟通效率也是最高效的。

【课程收益】

- 1、通过 PDP 性格心理学工具深入、客观的剖析自己与他人；
- 2、提升个人在团队中与其他成员的包容性，充分理解他人并和谐相处；
- 3、掌握以 PDP 性格心理学系统为核心的差异化沟通技能，提升沟通效率；
- 4、通过差异化沟通技能消除或降低团队成员彼此间的冲突和矛盾；
- 5、掌握如何有效地判断、识别对方的性格类型和沟通风格。

【课程时间】 1-2 天，6 小时/天

【课程对象】 基层员工；中层、高层管理者；对性格心理学感兴趣或希望提升沟通效率的人群

【授课形式】 主题讲授+有效对话+分组研讨+情景模拟+视频分析+行动学习+沙盘模拟（可选）

【课程大纲】

第一部分 自我认知篇

- 1、第一次亲密接触
 - (1) 课程规则
 - (2) 我是谁
- 2、用系统的观点看管理
 - (1) 系统的两大特性
 - (2) 沟通是高效的基础
 - (3) 职场人际关系冲突的核心是沟通

第二部分 PDP 性格心理学与沟通效率提升的关系

- 1、提升沟通效率为什么要学习 PDP 性格心理学
 - (1) 从职场压力谈起
 - (2) 案例分析：今天是什么日子？
 - (3) 用心理学的视角看沟通的本质
- 2、常见的团队管理人际冲突
 - (1) 沟通中的人性弱点（如何克服）
 - (2) 沟通中的传染病：指责埋怨
 - (3) 沟通风格的差异：我是一切沟通的根源
- 3、常见的部门沟通冲突
 - (1) 跨部门沟通的核心：人的沟通
 - (2) 跨部门沟通的粘合剂：共同目标
 - (3) 跨部门沟通的润滑剂：统一标准

第三部分 洞察彼此人心 提升团队沟通效率

- 1、PDP 性格心理学是如何提高沟通效率的
 - (1) 突破定势：改善沟通行为风格
 - (2) 有的放矢：调整个人沟通模式
- 2、我是谁：PDP 性格心理学

- (1) 张贴标签：沟通行为风格测试（互动访谈测试或问卷测试）
- (2) 识人用人：沟通力行为风格的实质是人际敏感度
- 3、改变思维意识 调整沟通行为
 - (1) 凡事都有五种沟通方式
 - (2) 沟通增效：不是做不到，只是想不到
 - (3) 小组研讨：个人行为与沟通模式的关系

第四部分 支配型性格（沟通风格）详解

- 1、支配型性格初体验
 - (1) 个性特征关键词
 - (2) 案例分析
- 2、人际关系模式
 - (1) 主导情绪模式
 - (2) 案例分析
- 3、沟通模式
 - (1) 支配型性格的沟通擅长点
 - (2) 支配型性格的局限点

第五部分 外向型性格（沟通风格）详解

- 1、外向型性格初体验
 - (1) 个性特征关键词
 - (2) 案例分析
- 2、人际关系模式
 - (1) 主导情绪模式
 - (2) 案例分析
- 3、沟通模式
 - (1) 外向型性格的沟通擅长点
 - (2) 外向型性格的沟通局限点

第六部分 耐心型性格（沟通风格）详解

- 1、耐心型性格初体验
 - (1) 个性特征关键词
 - (2) 案例分析
- 2、人际关系模式
 - (1) 主导情绪模式
 - (2) 案例分析
- 3、沟通模式
 - (1) 耐心型性格的沟通擅长点
 - (2) 耐心型性格的沟通局限点

第七部分 精确型性格（沟通风格）详解

- 1、精确型性格初体验
 - (1) 个性特征关键词
 - (2) 案例分析
- 2、人际关系模式
 - (1) 主导情绪模式
 - (2) 案例分析
- 3、沟通模式
 - (1) 精确型性格的沟通擅长点
 - (2) 精确型性格的沟通局限点

第八部分 整合型性格（沟通风格）详解

- 1、整合型性格初体验
 - (1) 个性特征关键词
 - (2) 案例分析
- 2、人际关系模式
 - (1) 主导情绪模式
 - (2) 案例分析
- 3、沟通模式
 - (1) 整合型性格的沟通擅长点

- (2) 整合型性格的沟通局限点

第九部分 PDP 差异化沟通实践技能

1、识人是 PDP 差异化沟通的基础

- (1) 讨论：团队管理中您会如何判断一个人的性格（沟通风格）？
- (2) 性格识人技巧：做一个差异化沟通中的老中医
- (3) 案例分析

2、不同的行为风格是产生不同冲突模式的原因

- (1) 支配型性格的职场人沟通行为局限
- (2) 外向型性格的职场人沟通行为局限
- (3) 耐心型性格的职场人沟通行为局限
- (4) 精确型性格的职场人沟通行为局限
- (5) 整合型性格的职场人沟通行为局限

3、凡事都有四种沟通方式（冲突解决方式）

- (1) 支配型性格职场人的冲突化解要点
- (2) 外向型性格职场人的冲突化解要点
- (3) 耐心型性格职场人的冲突化解要点
- (4) 耐心型性格职场人的冲突化解要点
- (5) 耐心型性格职场人的冲突化解要点

第十部分 总结回顾篇：这是一个起点

1、PDP 系统是一个可复制的沟通系统

- (1) 可复制产生效率
- (2) 行胜于知

2、行动计划

- (1) 课程复盘
- (2) 行动计划制定