

《自我认知与高效沟通》(1天版)

主讲老师 俞亮 (亮叔)

一套基于心理学的，诞生于 1928 年 (美国) 的 DISC 行为风格理论

一套风靡全球的，世界 500 强都在应用的企业管理工具

一套快速掌握的，知己解彼、高效互动的人际沟通策略

一、课程收益

- 1、学习 DISC 理论，引入自我认知与管理的意识。
- 2、觉察自己的特点，适应环境和变化，调适自我在职场中的沟通风格。
- 3、尊重对方的需求，提升人际敏感度，让彼此的沟通更高效。
- 4、通过 DISC 工具达到自我认知的目的，从而提升人际交往的沟通力。

二、授课对象

新员工

三、课程特色

- 老师：PPT 讲授 + 多个课程体验的引导
- 学员：九宫格游戏 + 握手游戏 + 在线测评 + 视频解析 + 视觉游戏卡
- 可附加：课前调研 + 课后作业

四、讲师特色

- 知名培训师 + 《懂得：影响你一生的 DISC 识人术》作者
- 销售出身 + 管理经验 + 名校 MBA 特聘讲师
- 风趣幽默 + 逻辑清晰 + 接地气

五、建议天数

线下，1 天版，6 小时。

课程大纲

《自我认知与高效沟通》 1 天版 / 新员工	提 纲 (根据现场情况，充分穿插各种互动)
开 场	➤ 暖场引导 - 砍柴放羊图→学习的视角
模块【1】 重塑沟通的认知 (高效沟通的核心)	➤ 沟通的原理和障碍 - 漏斗原理与排除干扰 ➤ 九宫格游戏

<p>★体验环节：九宫格游戏</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 自我认知+沟通的主动性 - 透过游戏看职场沟通的要求 ➤ 高效沟通的黄金定律 - 用别人喜欢/接受的方式去沟通
<p>模块【2】 DISC理论基础 (高效沟通的工具)</p> <p>★体验环节：握手游戏</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 性格的三大属性 - 差异性、稳定性、可塑性 ➤ DISC 经典理论的发展 - 希波克拉底→威廉·马斯顿 - 学习的三个前提假设 ➤ DISC 双轴与四象限 - 划分双轴：人&事、快&慢 - 4种行为倾向性的八字箴言 - 4种显著特征的讲解
<p>模块【3】 DISC了解自己 (高效沟通的发起者)</p> <p>★体验环节：在线测评</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 现场快速测评 - 在线 DISC 测评（老师引导下） - 测评的意义=体检报告 ➤ 如何看待一份测评与报告 - 如何解读自己的测评 - 现场使用至少3种方式自我认知
<p>模块【4】 DISC理解他人 (高效沟通的对象)</p> <p>★体验环节：视频解析</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 解析 8 位现实中的名人 - 识别 DISC 在他们身上的典型事例 ➤ 解析 4 个经典的影视角色 - D 指挥者 《家有喜事》片段解析 - I 社交者 《游龙戏凤》片段解析 - S 支持者 《命中注定我爱你》片段解析 - C 思考者 《女人不坏》片段解析
<p>模块【5】 DISC 人际互动 (借助 DISC 推进沟通)</p> <p>★体验环节：小组头脑风暴</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 工作沟通如何做会更好 - 小组头脑风暴 - 发现对方的风格/找到沟通方式 ➤ 老师点评与知识延展 - 不同风格的特征与沟通策略 - 新员工的自我修炼
<p>复盘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讲师带领核心内容梳理 - 知识点回顾与讲师寄语