

《DISC 高情商沟通》（2 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
跟最专业的 DISC 高情商沟通老师学习，让沟通“有章可循、如虎添翼”

一、课程收益

- 1、掌握 DISC，一个了解自己、理解他人的高情商沟通工具。
- 2、通过测评，觉察自己的情绪，善用自己的行为，调适自我的沟通风格。
- 3、通过识人，观察他人的行为，尊重对方的需求，达成彼此的沟通结果。
- 4、通过“高情商沟通”的能力/效率提升，促进自我认知与团队协作。

二、授课对象

全员

三、课程特色

- 老师：PPT 讲授 + 案例分析 + 小组讨论 + 情境演练 + 互动引导
- 学员：氛围好 + 沉浸式 + 易吸收 + 引发思考
- 可附加：课前调研 + 课后作业

四、讲师特色

- 知名培训师 + 畅销书《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 + 与时俱进 + 接地气

五、建议天数

2 天版，每天 6 小时。如需 1 天，内容另作调整。

课程大纲

《DISC 高情商沟通》 2 天版课程 / 全员	提 纲 (根据现场情况，充分穿插各种互动)
【1】 重塑认知：情商+沟通 (暖场、引导、价值塑造)	<ul style="list-style-type: none">➢ 讲师简介与课堂公约➢ 对人敏感度的 3 个层次 - 识别→运用→管理➢ 九宫格游戏的主题引导

	<ul style="list-style-type: none"> - 体验人与人的差异性 - 沟通的障碍与体验 - 情商的误解与觉察 ➤ DISC 同时提升情商的 5 种能力 - 认知自己/管理自己/激励自己 - 认识别人/管理别人
<p style="text-align: center;">【2】 DISC 基础理论：抓手 (溯源、记忆、理论讲解)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 性格的三大属性 - 握手游戏的体验 - 差异性/稳定性/可塑性 ➤ 性格分析理论的探源 - 市面上常见性格分析流派 - DISC 行为风格理论的发展 希波克拉底+卡尔荣格+威廉马斯顿 ➤ DISC 是什么&不是什么 ➤ DISC 的概念记忆 - 冰山模型：行为表现 VS 行为动机 - SOSA 模型：自我+他人+情境+适应 ➤ DISC 的 2 大维度与匹配原则 - 维度 1：关注人 or 关注事 - 维度 2：行动快 or 行动慢 - 原则 1：打配合、做组合 - 原则 2：从对方角度出发 ➤ DISC 经典矩阵与四象限 - D 指挥者、I 社交者、S 支持者、C 思考者 - 四种行为倾向性的基本特点 - 工作与生活案例的理解
<p style="text-align: center;">【3】 DISC 测评分析：知己 (觉察、体检、报告解读)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ DISC 测评与报告解读 - DISC 测评解读的基本原则 - DISC 测评报告的案例分析 ➤ 客户待选：如果采用免费版 - 老师专业引导下现场施测 - 免费测评的简易讲解 ➤ 客户待选：如果采用收费版 ★ - 几大 DISC 专业测评均可、提前施测 - 报告打印、全面讲解、现场解读
<p style="text-align: center;">【4】 DISC 性格识别：解彼 (区分、正视、进一步理解)</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 的风格识别 电影《家有喜事》片段 2 分 34 秒 - I 社交者 的风格识别 电影《游龙戏凤》片段 1 分 48 秒

	<ul style="list-style-type: none"> - S支持者的风格识别 电影《命中注定我爱你》片段 4分29秒 - C思考者的风格识别 电影《女人不坏》片段 1分44秒 ➤ 学员学习与应用过程 <ul style="list-style-type: none"> - 3F分析法识别 DISC Fact (事实) Feel (感受) Focus (聚焦) - 区分我们在与人相处中的事实与评判 事实是沟通的基础，评判是沟通的禁忌 ➤ 讲师引导与解读过程 <ul style="list-style-type: none"> - 2多1非的行为风格识别法 多场景、多信息、非测评 - DISC学习的正确打开方式与步骤 贴标签→撕名牌→变型计
<p style="text-align: center;">【5】 高情商沟通运用：个人沟通 (1V1 沟通场景、头脑风暴)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 共启沟通对象的 Persona 分析 <ul style="list-style-type: none"> - 消化所学内容并头脑风暴 - 设定工作对象 Persona 背景并画像 ➤ D 指挥者的特质与策略 <ul style="list-style-type: none"> - 沟通技术：基于对方特质的沟通行为 - 沟通艺术：聚焦目标 / 检验行动 ➤ I 社交者的特质与策略 <ul style="list-style-type: none"> - 沟通技术：基于对方特质的沟通行为 - 沟通艺术：营造氛围 / 正向激励 ➤ S 支持者的特质与策略 <ul style="list-style-type: none"> - 沟通技术：基于对方特质的沟通行为 - 沟通艺术：倾听与指教 / 同理心 ➤ C 思考者的特质与策略 <ul style="list-style-type: none"> - 沟通技术：基于对方特质的沟通行为 - 沟通艺术：事实性语言 / 逻辑表达
<p style="text-align: center;">【6】 高情商沟通运用：团队协作 (多人沟通场景、小组演练)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 现场团队演练问卷 <ul style="list-style-type: none"> - 个人答案、团队答案 - 专家解密、DISC 已有知识的检验 ➤ 基于团队演练的延展 <ul style="list-style-type: none"> - 团队演练中产生的自我觉察 - 团队演练中真实的团队沟通
<p style="text-align: center;">【7】 高情商沟通运用：工作落地 (内化、展示、情景剧演绎)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 工作中 DISC 高情商沟通的修炼 <ul style="list-style-type: none"> - 尝试撰写实际工作中的 DISC 案例 - 如何做到 DISC 全能 ➤ DISC 情境演练与小组呈现 <ul style="list-style-type: none"> - 呈现：剧本演绎、群策群力 - 点评：基于学员表现的专业指导
<p style="text-align: center;">【8】 复盘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讲师与学员齐复盘 <ul style="list-style-type: none"> - 讲师：核心内容回顾

(梳理、回味、加深印象)	- 学员：个人或小组分享学习心得 ➤ 全体合影
--------------	-----------------------------------

- 1、 标准课程大纲，仅供参考，根据客户实际需求，可微调或订制。
- 2、 DISC 测评为可选项，课程提供免费版测评，★为收费测评。客户预算有限，在我专业引导下，完成免费测评，也可看到简易版本的测评结果，包含基本图形与文字。客户预算充足，或者对专业测评有兴趣，可推荐收费测评，市面上比较有名的
Discus、BESTdisc、ThomasDISC、TTIDISC、EverythingDiSC，俞亮老师全部认证过，也可配合机构对接官方渠道。