
基于 DISC 的职场高效沟通与团队协作技巧

【课程背景】

你知道针对不同性格的人沟通方式要有所不同吗？

在工作中如何能有效的跟上司、下属、及同事进行工作沟通？

如何同其他部门的同事进行跨部门的协同工作？如何推倒“部门墙”破解管理的深井？

如何有效布置工作任务？我的常用方式是正确的吗？

古今中外，凡是成功人士，百分之九十五，都是沟通高手。

DISC 是 21 世纪全球性的沟通工具，上世纪 70 年代至今全球超过 8000 万人做过此测试，并且受惠人群不断扩大中！它广泛应用于全球职场人士的工作中，它被称为：认知自我的有效手段、高效沟通的职场利器！本课程经过近百家企业的案例提取 15 个经典情境，并以 DISC 为基础，通过引导、讨论、分享，激发学员头脑中的知识，让学员自己寻找沟通的密码，从而找到团队凝聚力的沟通之钥！

【课程目标】

掌握不同性格的人的不同沟通技巧。

掌握影响沟通的关键要素及聆听技巧。

通过具体的情境学习，掌握管理者如何与上司、下属、同事进行高效沟通的要领。

掌握团队之间协作的要领及技巧

【课程对象】

各部门部经理、主管、基层管理、办公室职员、HR 人员

【授课方式】

分组 PK：现场分成小组，并对每个小组的学习过程进行全程评估。

视频学习：通过视频观摩的方式加深对不同类型人的性格了解。

讲授分析：由讲师进行沟通技巧的讲授及分析。

情境模拟：设置不同阶段情境案例，由讲师引导团队进行实战演练。讲师协助进行点评和指导。

培训全程设置积分 PK 形式，讲授 50%+实战演练与分享 50%

【授课课时】

1 天 (6 小时)

【课程大纲】

第一部分：基于 DISC 的沟通理论认知

一、了解不同性格的人

- 1、D 型
- 2、I 型
- 3、S 型
- 4、C 型

二、与四种不同性格的人的沟通之道

- 1、与 D 性格的人一起行动
- 2、与 I 性格的人一起快乐
- 3、与 S 性格的人一起轻松
- 4、与 C 型性格的人一起统筹

[视频学习：不同性格的人的行为表现](#)

三、高效沟通的一个关键：同频同率

- 1、不同频时带来的困境与烦恼
- 2、为何无法同频？
- 3、如何做到同频同率

[视频分享：曹操是如何同下属沟通](#)

第二部分：高效沟通实战技法

一、职场向上沟通技巧

1、向上沟通技巧

- 1) 向上沟通常见的问题
- 2) 向上沟通的技巧
 - a) 拥有主动向上沟通的意识、建立信任
 - b) 一寻找对的向上沟通方法和渠道（个性与风格）
 - c) 一掌握有效的沟通技巧
 - d) 了解上司的处境与需求（目的、检视、分析）
 - c) 摸透上司偏好的工作习性
 - e) 了解上司的强项弱点（提醒与解围）
 - f) 让上司知道你在忙什么
 - g) 给上司充足的资讯，不让他意外（前中后）
 - h) 别高估或把上司当笨蛋、当敌人
 - i) 给上司选项，别问他该怎么做

案例分析：

1.如何面对爱挑毛病的上司

二、职场向下沟通技巧

2、向下沟通技巧

- 1) 向下沟通常见的问题
- 2) 向下沟通的技巧
 - a) 制定沟通计划（重大变革或危机事件）

-
- b) 精兵简政，减少沟通环节
 - c) 去繁从简，减轻沟通任务（例外原则、排队原则、关键时间原则）
 - d) 授权的加盟
 - e) 言简意赅，提倡简约的沟通（领导必备的“3点归纳”能力）
- 3) 具体场景应用
- a) 如何传达坏消息
 - b) 如何布达工作
 - c) 如何绩效面谈

课堂演练：

1.如何向下属布置工作任务

三、职场平级沟通技巧

3、平级沟通技巧

- 1) 平级沟通常见的问题
- 2) 平级沟通的技巧
 - a) 树立”内部顾客“理念
 - b) 倾听而不是叙述
 - c) 换位思考
 - d) 选择准确的沟通形式

案例分析：如何应对来自研发部门的投诉

第三部分：团队协作实战技法

跨部门团队协作的宗旨：打破管理的深井

思考：员工为何不愿意协同工作？

1、团队协作五大障碍

- 1) 缺乏信任
- 2) 惧怕冲突
- 3) 欠缺投入
- 4) 逃避责任
- 5) 无视结果

2、良好团队协作的要点

- 1) 具备内向思维
- 2) 具备协同思维
- 3) 把握真正的需求
- 4) 投资情感账户
- 5) 创造双赢机会

3、团队协作的实践工具

案例分享：谷歌的高效沟通利器 OKR