

# Visual DISC 双赢沟通

**【课程介绍】** DISC 理论是目前世界上最被广泛运用的人类行为分类方式，是行为风格理论的重要组成部分，已经发展成全世界使用最广泛的评量系统。

**【课程时间】** 2天

**【课程收益】** 掌握 Visual DISC 特征分析，您将在以下方面有所提升

招募与选才方面：

创建公司各岗位所需人格特质，可用以补充岗位说明书

快速评估应聘者与岗位的匹配性、加快招募速度（需进行团队 DISC 专业测评）

人际沟通方面：

了解不同类型人的行为特质，加强对他人行为的理解与谅解

学习使用他人容易接受的方式进行沟通

读懂他人的行为特征、动机、期望与担心

改善人际、同事、亲子、夫妻间的关系

工作应用方面

了解上司的特质以便更好地配合工作

了解部属的特性以便更好地指导工作

了解客户的特质以便更好地进行销售与服务

了解谈判对象的特质以便更好地掌握优势

了解如何有效处理职场冲突，以结果为导向，创造互惠的职业关系

团队建设方面：

建立 DISC 人才档案，避免团队冲突或有效调解冲突

建立共同语言、增进互动了解、改善人际关系、促进团队和谐

分析个人与团队特质并进行有效组合，选择最佳团队伙伴，实现  $1+1 > 2$

个人发展方面：

充分了解自己，正确评估自己，有效运用优势选择发展方向

了解人性、学会沟通，建立人际关系与人脉

## 【课程大纲】

破冰活动：鸡尾酒会

### 第一章 DISC 理论基础

简单了解性格解析流派

DISC 起源与发展

DISC 模型介绍



### 第二章 知己——如何认知自己

Visual DISC 个人测评及解读

四种行为风格的显著特征

个人报告深入解读（此部分内容为收费版测评内容）

工作目标度

工作心情度

工作决策模式

个人精力及剩余能量值

抗压力

### 第三章 解彼——如何理解他人

性格的多元与广泛性

DISC 典型风格视频研讨

DISC 的优势与挑战及相处原则：视频研讨

小组讨论：DISC 眼中的彼此？

第四章 协作——如何进行 360° 沟通

充能活动：驿站传书

用 DISC 有效沟通的锦囊

如何与上级沟通

如何与下属沟通

如何进行水平沟通

## **第五章 实战——如何把 DISC 用活**

小组讨论：管理情景研讨

反思与行动

## **第六章 助力双赢沟通的关键技巧**

**热身活动：依葫芦画瓢**

沟通障碍及心理学分析

沟通的障碍

情绪 ABC 理论及负面情绪处理方法

乔哈里窗

同理心倾听

提问技巧

给出反馈

STAR/STARAR

练习：给出反馈

## **第七章有效解决职场冲突**

充能活动：庄园游戏

冲突的来源

冲突的两个维度

五种处理冲突的方式

回避

退让

合作

竞争

妥协

调节冲突的技巧与步骤