

# 识人识己沟通畅：DISC 团队沟通密码

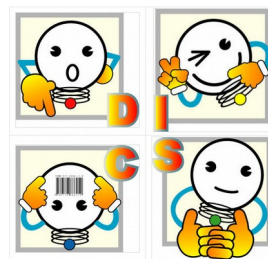
—— 洞察彼此人心 提升沟通效率

主讲：李星老师

## 【课程背景】

“DISC 性格型态”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。

DISC 这个理论是一种“人类行为语言”，其基础为美国心理学家威廉·莫尔顿·马斯顿博士（Dr. William Moulton Marston）在 1928 年出版的著作《Emotions of Normal People》（常人的情绪）。马斯顿博士是研究人类行为的著名学者，他的研究方向，有别于弗洛伊德和荣格所专注的人类异常行为，DISC 研究的是由内而外的人类正常的情绪反应——人际（沟通敏）感度。



## 【课程收益】

- 1、通过 DISC 系统工具深入、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融性，充分理解他人并和谐相处；
- 3、掌握以 DISC 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 DISC 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 DISC 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、常见的职场个人沟通冲突
  - (1) 职场沟通中的人性弱点（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 提升沟通效率

- 1、DISC 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：DISC 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) 凡事都有四种沟通方式

(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 D类型性格（沟通风格）详解

### 1、性格类型初体验

(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) D类型的沟通擅长点

(2) D类型的沟通局限点

## 第五部分 I类型性格（沟通风格）详解

### 1、性格类型初体验

(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) I类型的沟通擅长点

(2) I类型的沟通局限点

## 第六部分 S类型性格（沟通风格）详解

### 1、性格类型初体验

- (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) S 类型的沟通擅长点
  - (2) S 类型的沟通局限点

## 第七部分 C 类型性格（沟通风格）详解

- 1、性格类型初体验
  - (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) C 类型的沟通擅长点
  - (2) C 类型的沟通局限点

## 第八部分 DISC 差异化沟通实践技能

- 1、识人是 DISC 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) D 型职场人的沟通行为局限
  - (2) I 型职场人的沟通行为局限
  - (3) S 型职场人的沟通行为局限
  - (4) C 型职场人的沟通行为局限

### 3、凡事都有四种沟通方式（冲突解决方式）

- (1) D型冲突化解要点
- (2) I型冲突化解要点
- (3) S型冲突化解要点
- (4) C型冲突化解要点

## 第九部分 总结回顾篇：这是一个起点

### 1、DISC 系统是一个可复制的沟通系统

- (1) 可复制产生效率
- (2) 行胜于知道

### 2、行动计划

- (1) 课程复盘
- (2) 行动计划制定