

# 压力管理与高效团队沟通

## 课程背景：

工作中的压力往往来自于沟通不畅，而沟通不畅又往往源于对沟通对象个性认知的欠缺。

你用同样的方式与不同的对象沟通，有的人深受鼓舞，有的人却备受打击；有的人拍手相庆，有的人则沉默不语……

作为一名中高管，您是否经常遭遇类似的情境，并因此烦恼不已？通过本课程的学习，您就会明白，这一切都是因为：每个因其个性不同，会有各自独特的思考、感受和行为模式。

本课程将通过学习和运用 DISC 性格分析工具（一种可以理解人们在不同情境下如何思考、感受与行动的简洁、方便的工具），认识自身的个性特征以及快速识别他人个性特征，建构与不同个性对象沟通的方法、技巧，掌握不同个性压力源的不同及化解方法，通过沟通能力的提升有效化解工作压力。

## 课程收益：

- 1、掌握一种快速判别自身及他人个性特征的工具；
- 2、发现自身个性的优劣势，在管理沟通中做到扬长避短；
- 3、认识不同个性压力源的异同，掌握自我压力管理的方法；
- 4、通过沟通能力的提升，提升工作技巧和工作效率；
- 5、提升识人用人的能力，改善团队组建，提升组织效能。

**课程时间：2天，6小时/天**

**培训对象：**中、高层管理人员

**培训方式：**互动研讨+实战演练

**课程方案：**

主题	核心内容	目的
开场	分组自画像	识别学习者风格，根据学习者风格分组
篇一：关于压力与压力管理	压力认知	科学认知压力，认识到相同压力源对不同个体影响的差异
	压力测试	
	压力管理及其意义	
	压力源及其个性化分析	
篇二：揭开DISC神秘面纱	DISC的含义	由浅入深逐层解析 DISC 性格分析工具，为接下来压力调节及沟通中的运用做好铺垫
	DISC 解析及案例构建	
	DISC 性格维度解析	
	DISC 性格测试及解读	
篇三：DISC 压力源与解压策略	D型“指挥者”的压力源及解压策略	根据自身个性特征进行压力源识别及掌握个性化压力管理的策略
	I型“社交者”的压力源及解压策略	
	S型“支持者”的压力源及解压策略	
	C型“思考者”的压力源及解压策略	
篇四：DISC 个性识别四重境界	望，相由心生	掌握快速判断自身及他人个性类型的技巧与方法
	闻，言多必识	
	问，拨云见雾	
	切，科学把脉	
篇五：DISC 不同个性沟通艺术	关于沟通的科学认知	掌握与不同个性对象的沟通的关键，及在授权、决策、激励、表扬、反馈等方面沟通的艺术，提升工作效率与组织效能
	与不同个性对象沟通的关键	
	DISC 性格优缺点大揭秘	
	DISC 授权艺术	
	DISC 决策艺术	
	DISC 激励艺术	
	DISC 表扬艺术	
	DISC 反馈艺术	
结尾	行动式课程回顾	回顾课程要点，促动学习迁移
	知人善任黄金法则	