

# 自我认知，提升生活艺术

## ——透过 DiSC 心理学知己知彼

### 课程背景

DiSC 是基于人类对外界环境的变化而产生的情绪反应，继而从行为层面来分析人类的社交风格 - 即掌控型（老虎）、影响型（孔雀）、沉稳型（考拉）、严谨型（猫头鹰）。

DiSC 工具将会使人们对自己和他人有更深入、具体、完整而客观的了解

DiSC 是促进自我了解、相互认识和扩展人际关系的最佳工具

DiSC 可以使主管与部属之间的沟通更顺利，消除隔阂、压力与冲突

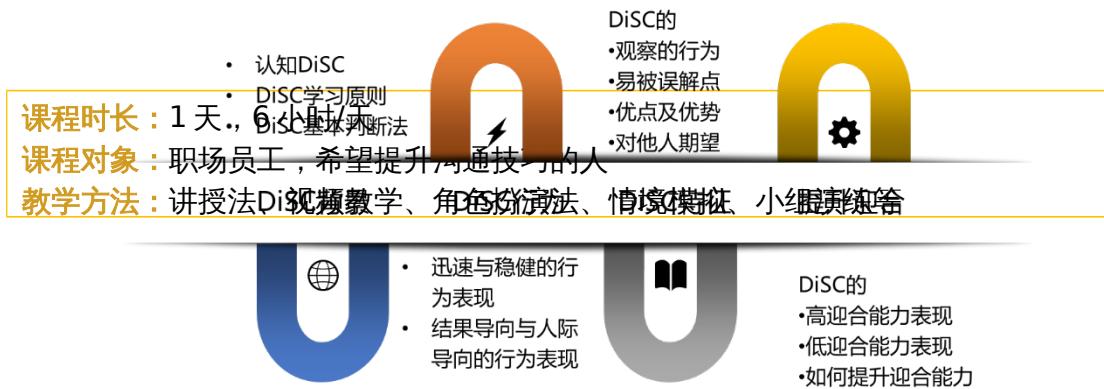
DiSC 可以使团队成员之间建立润滑与互补的合作关系，以充分发挥潜能

DiSC 可以协助业务员了解客户的特性，正确解读其传达出的需求信息，以创造更高的业绩。

### 课程收益

- ◆掌握通过行为观察，快速识别 DiSC 不同风格的人
- ◆掌握 DiSC 不同风格人天生的优势和劣势，了解价值观，思维模式
- ◆掌握 DiSC 不同风格人内在的真正需求和对他人的期待，情绪对性格的影响
- ◆根据他人的 DiSC 与之更好的沟通与协作，消除恐惧
- ◆最大化自己的优势以及如何通过协作更好的弥补劣势，自我成长

### 课程结构



## 课程大纲

导入：签名游戏：做“对”的事情 vs 把事情做“对”；阐述目标的重要性

### 一、DiSC 背景介绍及学习原则

#### 1, 认知 DiSC

- 1) DiSC 的由来及发展史
- 2) DiSC 的职场用途
- 3) DiSC 中的本我、自我、超我

#### 2, DiSC 学习原则

- 1) 3A 原则
- 2) SOS 原则

#### 3, DiSC 基本的判断方法

- 1) 上 vs 下：迅速 vs 稳健
- 2) 左 vs 右：结果导向 vs 人际导向

互动：判断自己的 DiSC 风格

### 二、DiSC 外在行为表现，迅速识别他人的性格

#### 1, 迅速与稳健的行为表现

- 1) 陈述方式
- 2) 提问方式
- 3) 说话语速
- 4) 身体姿势
- 5) 说话音量
- 6) 目光交流
- 7) 决定速度

#### 2, 结果导向与人际导向的行为表现

- 1) 关注焦点
- 2) 身体语言
- 3) 语音语调
- 4) 表达感受

5) 面部表情

6) 决定方式

**互动：**观察并判断最熟悉的同事，测评后交流

### 三、DISC主要性格特征——知己知彼，提升自我

#### 1, D——老虎型人的特征

1) D型主要的行为表现

2) D型易被他人误解的地方（理解他人）

3) D型的优点以及被团队所需要的关键时刻（最大化优势）

4) D型对他人的期望（与他人协作）

**互动：**视频《家有喜事》《Prada女王》解析，me-we-us 互动教学

#### 2, I——孔雀型人的特征

1) I型主要的行为表现

2) I型易被他人误解的地方（理解他人）

3) I型的优点以及被团队所需要的关键时刻（最大化优势）

4) I型对他人的期望（与他人协作）

**互动：**视频《西游记》《来自星星的你》解析，me-we-us 互动教学

#### 3, S——考拉型人的特征

1) S型主要的行为表现

2) S型易被他人误解的地方（理解他人）

3) S型的优点以及被团队所需要的关键时刻（最大化优势）

4) S型对他人的期望（与他人协作）

**互动：**视频《西游记》《买咖啡》解析，me-we-us 互动教学

#### 4, C——猫头鹰型人的特征

1) C型主要的行为表现

2) C型易被他人误解的地方（理解他人）

3) C型的优点以及被团队所需要的关键时刻（最大化优势）

4) C型对他人的期望（与他人协作）

**互动：**视频《欢乐颂》《健康检查》解析，me-we-us 互动教学

### 四、如何提升迎合能力——提升情商，做好情绪管理

#### 1, D型——老虎型如何提升迎合能力

1) D型高低迎合能力的表现

2) D型迎合他人应该做哪些调整

**互动：**邀请S型做访谈并总结关键点

#### 2, I型——孔雀型如何提升迎合能力

1) I型高低迎合能力的表现

2) I型迎合他人应该做哪些调整

**互动：**邀请C型做访谈并总结关键点

#### 3, S型——考拉型如何提升迎合能力

- 1) S型高低迎合能力的表现
- 2) S型迎合他人应该做哪些调整

互动：邀请 D 型做访谈并总结关键点

#### 4, C型——猫头鹰型如何提升迎合能力

- 1) C型高低迎合能力的表现
- 2) C型迎合他人应该做哪些调整

互动：邀请 I 型做访谈并总结关键点

### 五、运用 DiSC 的场景演练

#### 1, 小组抽取角色剧本

- 1) 小组讨论剧本的演绎方式
- 2) 小组派代表参与角色扮演

互动：小组间角色扮演 PK

#### 2, 点评的原则

- 1) 汉堡包法
- 2) 点评 4 要素

**课程结尾**：知识回顾+人物性格识别行动计划