

九型人格与自我提升（2天）

——认识自我，成就人生的九种路径

课程背景

“知人者智，自知者明；
胜人者有力，自胜者强！”

老子《道德经》

九型人格学是一个有 2000 多年历史的古老学问，揭示了人们内在最深层的动机和信念价值观，而不是表面的外在行为，真正做到“知己知彼”。这套学问被广泛的应用到个人成长、职业选择、人际关系、婚姻、亲子关系、企业管理、销售技巧、教育、心理辅导等诸多领域，还进入了美国斯坦福、南京大学等高校作为选修课程。

运用九型人格的人性智慧，自我观照，是每个人人生路上必修的功课！

课程对象

- 期待提升团队非职权影响力的企业高管、各层级管理人员；
- 期待与客户保持良好的关系，提升进一步拓展市场销售人员；
- 期待与同事、朋友有更好的人际关系，提升社交能力的人员；
- 期待拥有和谐的夫妻关系和亲子关系的人员，做孩子的教练；
- 不断学习、提升自我，对自我认识和自我修炼有要求的人员；

课程亮点

通过演示讲解、真人分享、视频观摩、实操练习等多种有效学习方式，协助学员在学习过程中觉察自我、接纳他人，发现生命的更多可能性。

课程收益：

提升自我：深入探索“我是谁”，觉察深层性格模式，唤醒内在的觉醒与成长，也更关注自己、接纳自己；

驰骋职场：了解自己与他人的主型号及个性优势与局限，更好的理解他人，管理团队，打开职场成功之路；

婚恋保鲜：了解亲密爱人的性格模式及深层心理需求，懂得如何表达爱，找到幸福婚恋的匹配度与相处模式；

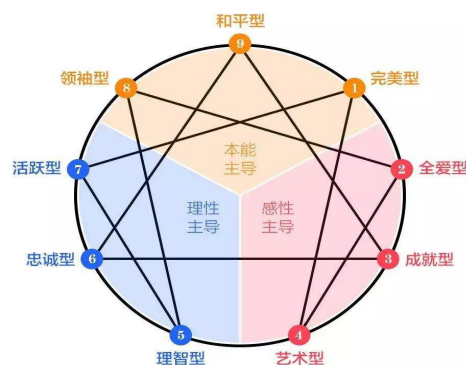
和谐家庭：增进家庭成员(父母/子女)之间的理解，改善相处模式，提升幸福指数；

关系提升：洞察与理解他人，了解自己和别人的“情绪按钮”和“沟通雷区”在哪里，全面提升人际关系。

课程内容：

第一部分：自知者明，幸福人生从认识我自我开始

- 1、原理解析，九型人格的心、脑、腹分类法解析
- 2、初步印象，九种不同类型的主要特点和不同印象
- 3、深层动机，看九型人格与其他性格知识的不同
- 4、内看自己，人格如何控制了我们的言行甚至命运



5、核心总结，九型人格揭露的心智模式和信念系统

6、互动环节：简易测评并按身体能量做九型型号识别。

第二部分：知人知心，从外到里深度解析每个型号类型

1、心区（2号助人型，3号成就型，4号自我型）：感受主动型

2、脑区（5号理智型，6号疑惑型，7号快乐型）：思想主导型

3、腹区（8号领袖型，9号和平型，1号完美型）：本能主导型

4、不同类型人的外在形象、行为特点和信念系统及自我意识

5、洞见不同类型人的行为背后的基本动机及特质优缺点分析

6、互动环节：各型号视频观看，真人分享、与导师对话答疑

第三部分：学以致用，九型人格在各领域的实战运用

1、快速识人：如何快速看出对方的人格主类型

2、个性沟通：如何与不同人格的人沟通的要点

3、精准复盘：运用九型，每日给自己精准复盘

4、情绪健康：发现各自情绪背后的机制及调整

5、自我修炼：健康层级的状态和不同成长路径

6、互动环节：做自我观察的练习、现场交流讨论

第四部分：自我教练，从人格模式到知行合一的转变

1、知行合一，针对心智模式提升教练为何有效

2、认识大脑，视觉脑，情绪脑和本能脑的价值

3、精准导航，基于九型人格的自我教练对话技巧

4、自我观察，从自我到真我的桥梁，创造教练空间

5、行动创造，与人格保持距离，认清现实，牢记目标

6、互动环节：自我教练的案例分享和练习、完成九型知识分类考试

