

# Everything DiSC<sup>®</sup> Productive Conflict

## 课程概览

### 课程内容:

含引导员指南的三个培训模块和可选的冲突图示及比较报告活动、PowerPoint<sup>®</sup>、学员讲义和演示视频，用于支持 22 页的 *Everything DiSC<sup>®</sup> Productive Conflict* 测评报告。

### 课程介绍:

*Everything DiSC Productive Conflict* 能够帮助人们

- 提高对冲突行为的自我意识。
- 了解他们的思维方式如何影响他们在冲突中的行为。
- 了解如何重塑他们的思维方式，以便在冲突中选择更具有建设性的行为。



## 模块 1：冲突中的 DiSC®

**时长：**90 分钟

**活动：**

- 单人
- 双人搭档
- 小组
- 大组

**材料：**

- 活动挂图和记号笔
- *Everything DiSC® Productive Conflict* 测评报告：第 2 - 10 页

**目标：**

- 广泛了解冲突以及 *Everything DiSC Productive Conflict* 基本原则中的相关概念
- 深入了解自己在冲突中的 DiSC® 类型
- 了解他人的 DiSC 类型

**活动描述：**

学员首先分享对冲突的看法，然后回顾冲突的定义，并讨论关键概念和基本原则。学员阅读并讨论他们在冲突中的 DiSC 类型，并思考和分享冲突中的激励因素和压力因素。接下来，学员分组探讨不同的 DiSC 类型在冲突中的互动方式。最后，学员思考自己经历的一次冲突以及他们的 DiSC 类型是如何影响冲突结果的。

## 模块 2：破坏性反应

**时长：**50 分钟

**活动：**

- 单人
- 双人搭档
- 小组
- 大组

**材料：**

- *Everything DiSC Productive Conflict* 测评报告：第 11 - 18 页

**目标：**

- 了解自动思维如何影响破坏性行为
- 识别并理解你的破坏性冲突行为
- 识别你在冲突中通常会产生的自动思维

**活动描述：**

首先让学员学习思维如何影响破坏性行为，然后重点了解其他人在冲突中的行为，通过这种方式来引导学生探索破坏性冲突行为。然后，让学员思考自己在冲突期中的破坏性行为，并利用测评报告更好地理解冲突中特定行为发生的原因。接下来，让学员探索自动思维和破坏性行为之间的联系。最后，继续模块 1 中的反思活动，让学员思考他们在冲突中的思维和行动。

## 模块 3：改变你的反应

**时长：**90 分钟

**活动：**

- 单人
- 小组
- 大组

**材料：**

- 讲义：Productive Conflict 记录
- *Everything DiSC Productive Conflict* 测评报告：第 19 - 22 页

**目标：**

- 练习识别和重塑自动思维
- 学习如何持续评估和改善冲突体验

**活动描述：**

向学员介绍在冲突中暂时抽离和重塑思维的概念。通过一系列视频帮助学员练习识别不健康的自动思维。让学员学会通过一些提问来评估自己的自动思维，并让他们练习重塑自己的一些自动思维。然后让他们探索一些更加建设性的反应，最后以反思活动结束该模块。

**可选活动：** DiSC® 冲突图示**时长：** 15 分钟**活动：**

- 小组
- 大组

**材料：**

- 活动挂图和记号笔
- 在每张桌子上放置一套具有两种不同颜色的 Post-it® 便笺
- *Everything DiSC® Productive Conflict* 测评报告：第 5 页

**目标：**

- 探索每种 DiSC® 类型的破坏性和建设性行为

**活动描述：**

学员分成小组，以头脑风暴的形式讨论给定 DiSC 类型都有哪些代表性的建设性和破坏性冲突行为。然后，整个组将这些行为张贴在一张大的 DiSC 图示上，制作冲突图示。接下来，各小组由一名成员描述他们选择的行为以及原因。然后，让学员将他们的冲突图示与测评报告第 5 页上的图进行比较。

**可选活动：** 比较报告**时长：** 10 分钟**活动：**

- 大组

**材料：**

- *Everything DiSC® 比较报告* 样本

**目标：**

- 了解 *Everything DiSC 比较报告* 以及如何利用这一方式改善与他人的关系
- 探索一种快速应用 DiSC 的新方法，并将其应用到你的组织中

**活动描述：**

引导员带领学员浏览 *Everything DiSC 比较报告* 样本。