**九型人格与自我修炼**

**主讲老师——卫小奎**

**课程背景**

人生最大的悲哀就是，对内不了解自己，让自己生命的潜能白白浪费掉；对外不了解他人，让自己与他人之间的关系持续紧张。工作生活中，我们往往并不缺乏与他人好好相处的善意，而缺乏的是和他人好好相处的智慧，而这个“智慧”就是所谓的核心性格特质的洞察。所以，一个对性格特质有深刻洞察的高手，不仅能够发挥自身生命的潜能，规划出更加精彩的人生，而且还能够更加共情和理解他人，与他人建立和谐的人际关系， 让自己成为一个受欢迎的人。

“认识你自己！”是刻在希腊圣城德尔斐神殿上的一句著名箴言。可见，“认识你自己”并不是一件容易的事。本次课程就是直指最底层的“人性”，利用九型人格这个性格探索工具，探讨每种具体性格特征下的行为模式、思维模式和情感模式，对于更加深刻地了解自我，学习如何与不同性格特质的朋友交往，如何与职场上下级及同事之间交流与协作，如何建立幸福美满的亲密关系等，都有非常好的借鉴和参考价值。卫老师结合自己十八年的工作生活实践经验，通过完整的九型人格理论体系呈现以及大量丰富的生活案例刨析，总结出一套行之有效的见己与识人的方法。让你学习后，可以直接应用到生活实践当中去，并很快得到实践效果的检验。

**课程时间：**两天（12小时）

**课程对象：**有探索自我和改善关系需求的职场高功能人士

**课程特色**

结合日常工作生活背景通俗讲解

讲授与讨论相结合的互动式教学

引导学员进行深层次的思想触动

**培训方式**

老师讲授，提问互动：体验听的学问

案例分享，情景模拟：体验看的精彩

课程思考，品味艺术：体验智慧开悟

**课程收益**

体会人性的丰富和复杂

探索了解自己的性格特质类型

掌握与不同性格他人的互动与沟通技巧

提高分析和判断人性特质的方法和技巧

掌握中国人的人性密码，提升人生智慧

改善与同事之间的关系，提升自己在职场中的影响力

**课程大纲**

**第一讲：学习这门课程的价值和意义**

1. 互动体验：价值观对对碰
2. 人生需要处理的三段关系

* 人与事之间的关系
* 自己与他人之间的关系
* 自己与自己之间的关系

1. 探究性格心理的价值：

* 明晰自我
* 通达他人
* 改善关系

1. 每个职场人士为什么都要学习这门课程？

* “物质资本”到“人力资本”到“心理资本”的提升
* KSTV模型的原理与应用
* 自我性格特质类型的探索（九型人格性格测试量表）

**第二讲：九型人格的理论基础和了解性格特质的脉络框架**

1. 熟悉对方内在性格特征的层级（3-9-27-81法则）

* 性格特质的概念及外在表现形式
* 内在心理的冰山隐喻

2. “三区”性格分类的方法和技巧

* “心、脑、腹”三种性格特质的外在表现特质
* 三种性格特质的快速辨识方法
* 三种性格特质在人际交往中的优缺点
* 三种性格特质对我们日常沟通交往的内在启示

3. 性格特质在民族文化层面对我们工作生活的影响

**第三讲：九种性格的具体分类、各自的行为风格以及与他人相处之道**

1. 每种性格特质的分类

* 具体性格的行为特征
* 具体性格的行为动机
* 具体性格潜在的欲望和恐惧是什么
* 具体性格的整合与解离的方向

1. 每种性格的行事风格和交往方式

* 具体性格行事风格的外在表现
* 具体性格在交往过程中容易出现的问题
* 具体改进和提升的建议

1. 性格的两翼、整合与解离

* 每种性格受两翼性格的影响表现
* 每种性格在正向积极情绪下的整合趋向
* 每种性格在压力消极情绪下的解离趋向

**第四讲：快速识别彼此性格特质的四个关键点**

1. 自我评价倾向

* 过度自信
* 自信
* 不自信

1. 人际合作风格

* 大平台型
* 独立王国型
* 协作者型
* 匠人型

1. 内在诉求

* 权力需要
* 成就需要
* 亲和需要

1. 情绪稳定性

* 不稳定（敏感）
* 稳定（钝感）

**第五讲：生活中如何与不同性格特质人员之间建立健康的人际关系**

1. 人际关系进化的四个阶段

* 理想期（不同性格特质的盲点）
* 冲突期（不同性格特质的觉察）
* 整合期（不同性格特质的整合）
* 协同创作期

1. 生活中三种不健康关系的表现特质
2. 关系的“三角化”以及“三角化”关系对当事人的伤害
3. 化解不健康人际关系的具体有效方法

**第六讲：工作中如何与不同性格特质人员之间建立和谐的团队关系**

1. 在健康水平大致相等的前提下，不同性格搭配的技巧

2. 知名企业文化背后的领导者性格特质（**为什么有些团队的成功经验我们就是学不会？**）

3. 所谓工作团队中的“黄金搭档”和冲突背后的性格分析（**为什么有时候选择比努力更重要？**）

4. 情境演示：在具体的案例情境下，小组成员分别扮演不同性格类型的角色