

肢體語言與溝通技巧

北新國小 左玉梅老師

1. For you, my friends:



Attitude is everything (DISC)

2. 腹式發音練習(photos)



3. Some useful hints

D.I.S.C

A-1. Dominance (掌握型)

能克服反對以改變環境得到成果

•傾向

立即成果導向 接受挑戰

•如何更有績效

向人解釋工作細節 放鬆調整步伐

注意別人需求

•肢體語言

雙手叉腰

D.I.S.C

A-2. Influence (影響型)

藉著對人的影響力

或說明力來改變環境

•傾向

喜歡接觸人並給予好印象 公開肯定

•如何更有績效

控制時間 保持客觀 對事不對人

蒐集實際資料 有始有終

•肢體語言

靠近說話 勾肩搭背

D.I.S.C

A-3. Steadiness (穩定型)

能與人合作共同完成目標

•傾向

穩定可靠有耐心能聆聽 安撫情緒激動者

有忠誠度 會發展專業技巧

•如何更有績效

確認自我價值 標準化作業流程

改變前先做調適

•肢體語言

目光接觸 微笑有耐心

D.I.S.C

A-4. Conscientiousness (謹慎型)

能在現況中謹慎行事

以確保品質與精準性

•傾向

保持禮貌 注重關鑑性細節 以批評角度出發

注重標準及方向 具分析力以評估利弊

•如何更有績效

預估工作進度 增加對衝突變化容忍度

計畫詳細 不僅重績效也應重個人價值

•肢體語言

冷眼看人



B.腹式發音練習(photo-1)



(photo-2)



(photo-3)

D.I.S.C

C. Some useful hints for body language

喔哇哩嘛么！

Being grateful so one can
think happily
and grow constantly.