Seznam potřeb

Potřeby jsou to, co je pod chováním. Nepatří konkrétnímu člověku ani konkrétnímu řešení, má je každý. Když u scénáře najdete emoci, ptejte se dál: která z těchto potřeb za ní stojí? Vyberte jednu až dvě, ne deset. A hlídejte si, že nepíšete strategii místo potřeby.

Bezpečí a jistota
bezpečí, ochrana, důvěra, předvídatelnost, stabilita, klid, soukromí

Sounáležitost a spojení
sounáležitost, spojení, blízkost, přátelství, přijetí, patřit někam, ujištění o vztahu

Respekt a důstojnost
respekt, důstojnost, uznání, být brán/a vážně, ohleduplnost, rovný hlas

Porozumění a být vyslyšen
porozumění, být vyslyšen/a, jasnost, empatie, uznání mého prožitku

Autonomie a volba
autonomie, možnost volby, samostatnost, prostor, vlastní tempo, rozhodovat o svém

Spravedlnost a férovost
spravedlnost, férovost, rovnost, upřímnost, čestnost, odpovědnost, dodržení dohody

Kompetence a růst
kompetence, učení, zvládnout to, posunout se vpřed, přispět, smysl

Odpočinek a péče
odpočinek, čas, mentální prostor, podpora ve stresu, pohodlí, úleva

Radost a lehkost
hra, radost, humor, inspirace, krása, nadšení

Potřeba není strategie. Strategie je konkrétní řešení, kterým se snažím potřebu naplnit, a váže se na konkrétního člověka nebo čin. Potřeba se neváže na nikoho. Konflikt nevzniká mezi potřebami, ale mezi strategiemi.

Otázky, kterými se k potřebě dostanete

„Co se stalo mezi vámi, ne mezi skupinami?“ · „Jaký ve vás ta poznámka vyvolala pocit?“ · „Co právě teď potřebuješ, abys mohl pokračovat?“ · „Co ti ztěžovalo se ozvat?“

Spolufinancováno Evropskou unií