Lista potrzeb

Potrzeby to coś, co kryje się pod zachowaniem. Nie należą do konkretnej osoby ani do konkretnego rozwiązania, ma je każdy. Kiedy w scenariuszu znajdziecie emocję, pytajcie dalej: która z tych potrzeb za nią stoi? Wybierzcie jedną lub dwie, nie dziesięć. I pilnujcie, żeby nie wpisać strategii zamiast potrzeby.

Bezpieczeństwo i pewność
bezpieczeństwo, ochrona, zaufanie, przewidywalność, stabilność, spokój, prywatność

Przynależność i więź
przynależność, więź, bliskość, przyjaźń, akceptacja, mieć swoje miejsce, pewność relacji

Szacunek i godność
szacunek, godność, uznanie, być traktowanym/ą poważnie, uwzględnienie, równy głos

Zrozumienie i wysłuchanie
zrozumienie, być wysłuchanym/ą, jasność, empatia, uznanie moich przeżyć

Autonomia i wybór
autonomia, możliwość wyboru, samodzielność, przestrzeń, własne tempo, decydować o sobie

Sprawiedliwość i uczciwość
sprawiedliwość, uczciwość, równość, szczerość, rzetelność, odpowiedzialność, dotrzymanie umowy

Kompetencje i rozwój
kompetencje, uczenie się, dać radę, iść naprzód, wnieść swój wkład, sens

Odpoczynek i troska
odpoczynek, czas, przestrzeń mentalna, wsparcie w stresie, komfort, ulga

Radość i lekkość
zabawa, radość, humor, inspiracja, piękno, entuzjazm

Potrzeba to nie strategia. Strategia to konkretne rozwiązanie, którym próbuję zaspokoić potrzebę, i jest związana z konkretną osobą lub działaniem. Potrzeba nie jest związana z nikim. Konflikt nie powstaje między potrzebami, lecz między strategiami.

Pytania, które pomogą wam dotrzeć do potrzeby

„Co się wydarzyło między wami, a nie między grupami?” · „Jakie emocje wzbudził w tobie ten komentarz?” · „Czego teraz potrzebujesz, aby kontynuować?” · „Co sprawiło, że trudno ci było się odezwać?”

Współfinansowane przez Unię Europejską

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746