Zoznam potrieb

Potreby sú to, čo je pod správaním. Nepatria konkrétnemu človeku ani konkrétnemu riešeniu, má ich každý. Keď pri scenári nájdete emóciu, pýtajte sa ďalej: ktorá z týchto potrieb za ňou stojí? Vyberte jednu až dve, nie desať. A dávajte si pozor, aby ste nepísali stratégiu namiesto potreby.

Bezpečie a istota
bezpečie, ochrana, dôvera, predvídateľnosť, stabilita, pokoj, súkromie

Spolupatričnosť a prepojenie
spolupatričnosť, prepojenie, blízkosť, priateľstvo, prijatie, niekam patriť, uistenie o vzťahu

Rešpekt a dôstojnosť
rešpekt, dôstojnosť, uznanie, byť braný/á vážne, ohľaduplnosť, rovnaký hlas

Porozumenie a byť vypočutý
porozumenie, byť vypočutý/á, jasnosť, empatia, uznanie môjho prežívania

Autonómia a voľba
autonómia, možnosť výberu, samostatnosť, priestor, vlastné tempo, rozhodovať o sebe

Spravodlivosť a férovosť
spravodlivosť, férovosť, rovnosť, úprimnosť, čestnosť, zodpovednosť, dodržanie dohody

Kompetencia a rast
kompetencia, učenie, zvládnuť to, posunúť sa vpred, prispieť, zmysel

Odpočinok a starostlivosť
odpočinok, čas, mentálny priestor, podpora v strese, pohodlie, úľava

Radosť a ľahkosť
hra, radosť, humor, inšpirácia, krása, nadšenie

Potreba nie je stratégia. Stratégia je konkrétne riešenie, ktorým sa snažím potrebu naplniť, a viaže sa na konkrétneho človeka alebo čin. Potreba sa neviaže na nikoho. Konflikt nevzniká medzi potrebami, ale medzi stratégiami.

Otázky, ktorými sa dostanete k potrebe

„Čo sa stalo medzi vami, nie medzi skupinami?“ · „Aký pocit vo vás vyvolala táto poznámka?“ · „Čo práve teraz potrebuješ, aby si mohol/mohla pokračovať?“ · „Prečo bolo pre teba ťažké ozvať sa?“

Spolufinancované Európskou úniou

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