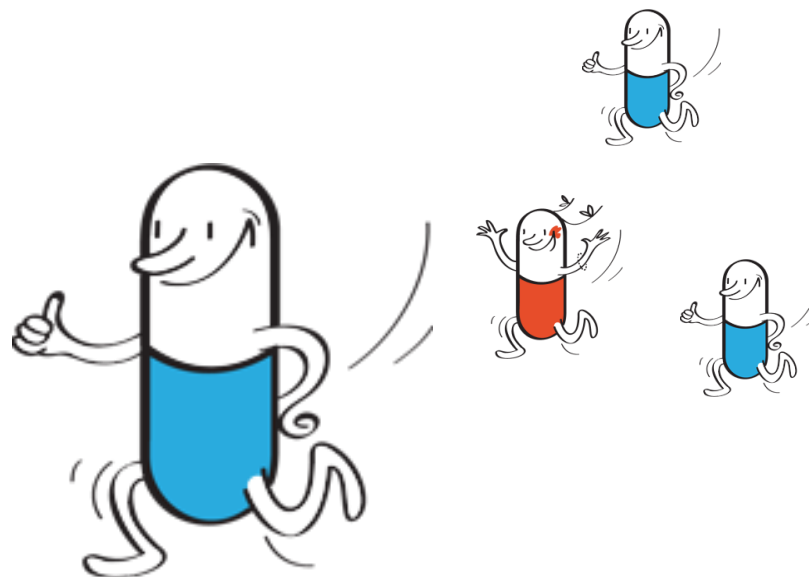


Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

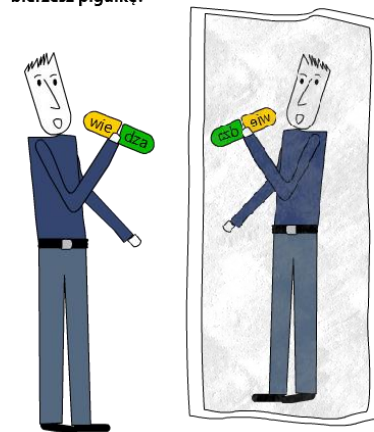
Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



Na tropach potrzeb...



Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?





Jeśli chcesz **zrozumieć**, co ktoś czuje, musisz wpaść na trop **potrzeb**. W praktyce sprawdza się metoda przeciwieństw.

Słyszysz opinię od rozmówcy:

Lekceważysz mnie i swoje obowiązki.



Przekształć to w przeciwieństwo.

Szanujesz mnie i swoje obowiązki.

Kiedy **koncentrujesz się na potrzebach**, dążysz do znalezienia **rozwiązania**.

Jaka **potrzeba** zostaje wtedy **zaspokojona**?

Potrzeba uwagi, szacunku.



Dostrzegasz pozytywne **intencje** i rozmowa staje się **łatwiejsza** na poziomie emocjonalnym

Powinno być dokładniej analizować zadania.

Przepraszam za błąd

odniesienie się do potrzeby **uważności**

okazanie **szacunku**, przez przeproszenie za błąd

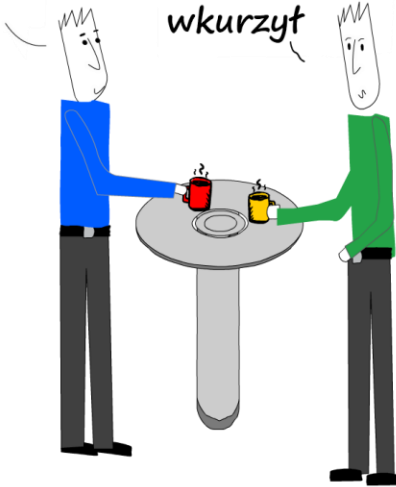




dobry trener

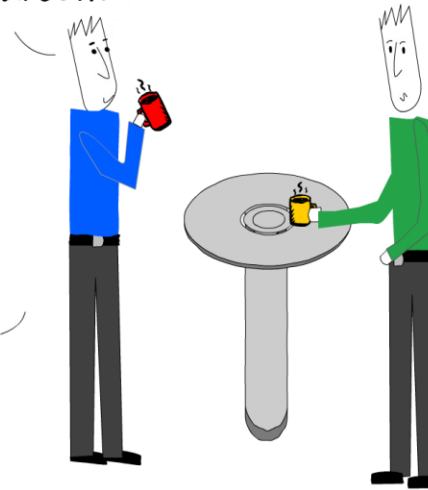
Ale masz minę!
Co się stało?

Zenek mnie
wkurzył



Co Ci zrobił?

A miał
rację?



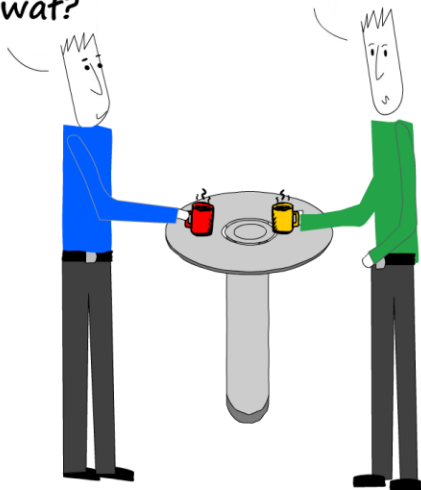
Nagadał, przy całym
zespole, że nie może na mnie
liczyć, że znowu nie
uzgodniłem działań

Trochę miał. Ale
przesadził. I w formie,
i w treści.

Jak myślisz,
czego Zenek
potrzebował?

Wyżyć się
na mnie?

Odreagować
swoje
problemy?



Hmm, widzę że
jesteś na niego
naprawdę zły.

Czy mimo to,
mogę przez chwilę
poopowiadać Ci
o potrzebach?

I o tym, że
ludzie czasem
potrzeby
kiepsko
komunikują?

No mów...





Potrzeby to powód dla którego działamy. Albo coś chcemy osiągnąć, albo czegoś uniknąć

Na razie to jasne. Jestem głodny, to potrzebuję coś zjeść. Jak się czegoś boję to uciekam.

Chcesz żebym Ci opowiedział o piramidzie potrzeb Maslowa?

A musisz? Nie możesz jakoś prosto, bez tej całej teorii?

No to ci nie opowiem.

Potrzeby odczuwamy i potrzeby komunikujemy innym.

I tu zaczyna się problem, nie?

Problem polega na tym, że czasem sami sobie nie uświadamiamy czego potrzebujemy

Że co?

No sam zobacz, jesteś wkurzony na Zenka

A wiesz czego potrzebujesz żeby przestać się wkurzać?

yy, nie myślałem o tym

Psychologia w praktyce, czyli warto być bardziej świadomym POTRZEB



dobry trener

Kiedy słyszysz:

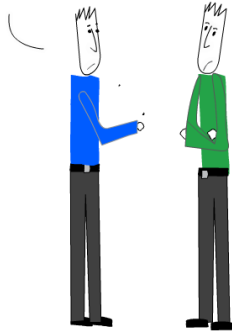
Od razu (lub prawie od razu) się irytujesz.

Znowu wykonałeś pracę byle jak.

Nie miałem czasu!

Maszyna była zepsuta!

Dostawca nawalił!



Ale kiedy skupisz się nie na tym co słyszysz, tylko na tym czego **POTRZEBUJE** rozmówca możesz inaczej zareagować:

Znowu wykonałeś pracę byle jak.

Zależy mi na dobrze wykonanej pracy.

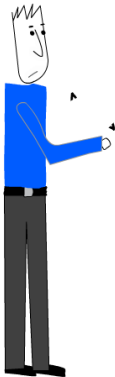
Mi też zależy na dobrze zrobionej pracy

Dlatego potrzebuję....



Także, kiedy skupiasz się na tym czego TY potrzebujesz, nie powiesz:

~~Znowu wykonałeś pracę byle jak.~~



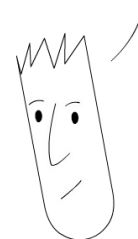
Zamiast tego wyrazisz swoją potrzebę:

Zależy mi na dobrze wykonanej pracy.

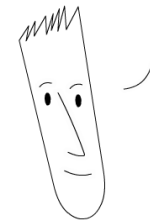


Innym zwykle też na tym zależy. Mniej muszą się bronić!

Mi też zależy na dobrze zrobionej pracy



Czego potrzebujesz, by dobrze wykonać zadanie?



O niektórych potrzebach łatwo jest mówić

Jestem głodna

Potrzebuję odwiezienia do domu...

Potrzebuję danych do raportu

Dlaczego trudno mówić wprost o potrzebach?

O innych trudno, bo sami jesteśmy ich nie do końca świadomi

Jestem zły, nie wiem czemu...

Dlaczego tak się denerwuję?

Nie wiem czemu, ale gdy go widzę, do razu się boję!

Czasem uważamy, że powiedzenie o potrzebach jest oznaka słabości

Potrzebuję pomocy...

Potrzebuję odpocząć

Potrzebuję czuć się bezpiecznie

Jeszcze inne potrzeby, naszym zdaniem, mogą być źle odbierane przez innych

Chcę być ważny! Ważniejszy niż on!

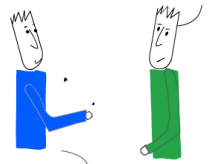
Nie powiem mu że potrzebuję więcej swobody, by on lubi kontrolować

Nie powiem mu, że mu nie ufam, bo się obrazi



dobry trener

Bardzo śmieszne

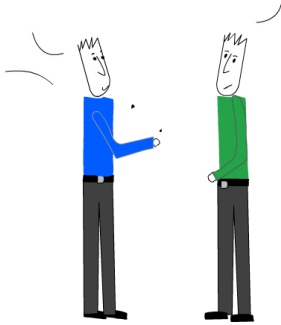


Trochę

Dobra, mogę się zgodzić ze słabością albo obawą o zły odbiór.

Tak? A skąd ta obawa, że czegoś możesz być nieświadomy?

Ale z tym, że nie jestem świadomy, to lekka przesada

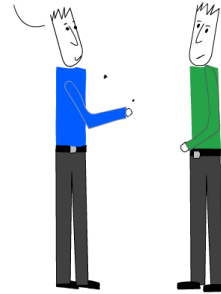


E, no. Jaka od razu obawa?

Dobra, nie będę się kłócić

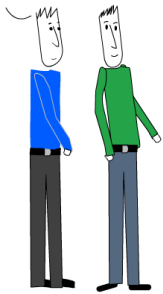
Chodzi o to, że ludzie mają potrzebę poczucia kontroli.

I jak zaczynamy mówić, że czegoś są nieświadomi, to się irytują, nie zawsze wiedząc dlaczego...

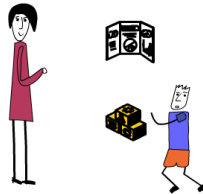


Zobacz z czego to może wynikać

Zatóż kurtkę bo ci zimno



Potrzebujesz się uczyć by być szczęśliwym

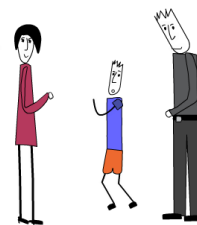


Chłopcy nie płaczą

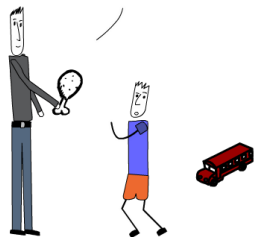
Wcale cię nie boli

Musisz się dzielić!

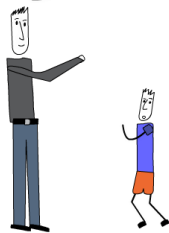
Nie powinieneś się bać



Zjedz, bo jesteś głodny



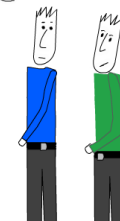
Musisz zrobić karierę, by czuć satysfakcję z życia



Oni nie tylko mówią o potrzebach, ale też o uczuciach!

Potrzeby biorą się z uczuć

Zaprzeczając uczuciom, zaprzeczamy potrzebom





To, że nie jesteśmy w pełni świadomi swoich potrzeb zaczyna się w dzieciństwie?



Wiesz, nie ma co zwać wszystkiego na rodziców.



Ale tak, trochę jesteśmy trenowani od dziecka do chowania emocji i nieszanowania potrzeb

Muszę już iść



Cześć synku

Co byś teraz chciał robić?

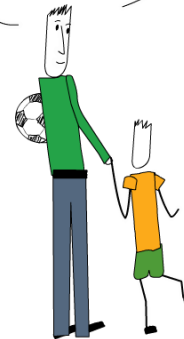


Bo ja bardzo potrzebuję z tobą trochę побыć.

Chodźmy grać w piłkę!

A jak będziesz głodny, albo będzie ci zimno, to mi powiesz.

Super!



A pójdziemy potem na lody?

A Ty, jak zadbasz o potrzeby tych, którzy są dla Ciebie najważniejsi?

I może jakieś coś, by zadbać o uczucia?





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



Pigulek ciąg dalszy nastąpi....

