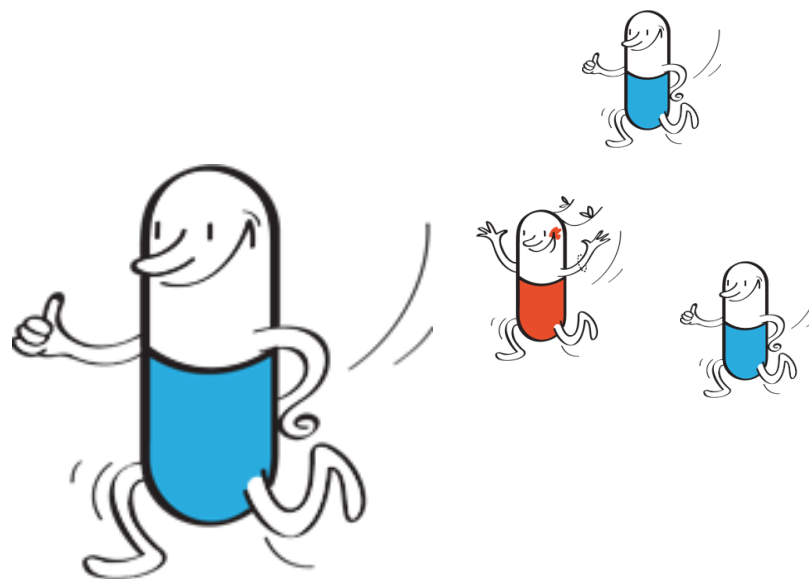


Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

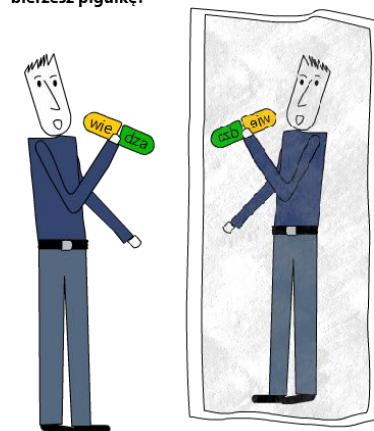
Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



Na tropach potrzeb...



Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?



Psychologia w praktyce, czyli warto być bardziej świadomym POTRZEB



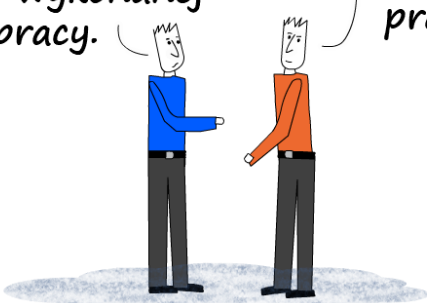
Zamiast tego wyrazisz swoją potrzebę:

Kiedy skupiasz się na tym czego **POTRZEBUJESZ**, nie powiesz:



Zależy mi na dobrze wykonanej pracy.

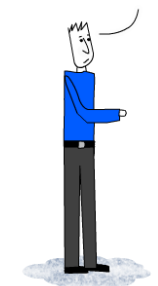
Mi też zależy na dobrze zrobionej pracy



4

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

Czego potrzebujesz, by dobrze zrobić to zadanie?



5

Psychologia w praktyce, czyli warto być bardziej świadomym POTRZEB

Kiedy słyszysz:

Nie dbasz o rodzinę,
znowu zapomniałeś
o zakupach

Szybko się irytujesz.

Miałem tyle
na głowie W sklepie
była kolejka

Byłem
zmęczony

1

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

Nie dbasz o rodzinę,
znowu zapomniałeś
o zakupach

Dbanie o rodzinę
jest ważne dla mojej
żony

Jesteście dla mnie
bardzo ważni

Potrzebuję ustawić
przypomnienie
w kalendarzu, że
mam zrobić zakupy.

2

Kiedy skupiasz się na tym czego
POTRZEBUJESZ, nie powiesz:

~~Nie dbasz o rodzinę,
znowu zapomniałeś
o zakupach~~

3

Zamiast tego wyrazisz swoją
potrzebę:

Proszę pamiętać
o zakupach. Potrzebuję
Twojej pomocy

Ważne jest dla mnie
dbanie o rodzinę
Zapraszam Was
dziś do restauracji.

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

4

Nie masz wrażenia, że
ta cała koncentracja
na potrzebach jest
trochę przesadzona?



1

Ale że co,
niepotrzebna?

Może i potrzebne, ale
jakaś nienaturalna....



2

No
może.

To lepiej się naturalnie
nie rozumieć?

Albo denerwować na
siebie nawzajem?

No dobra, nie
unoś się tak!
Pomyśl lepiej
czego
potrzebujesz!



3

BAR PIWNY
ROZUMIEMY TWOJE POTRZEBY



Pewne potrzeby
są oczywiste

4

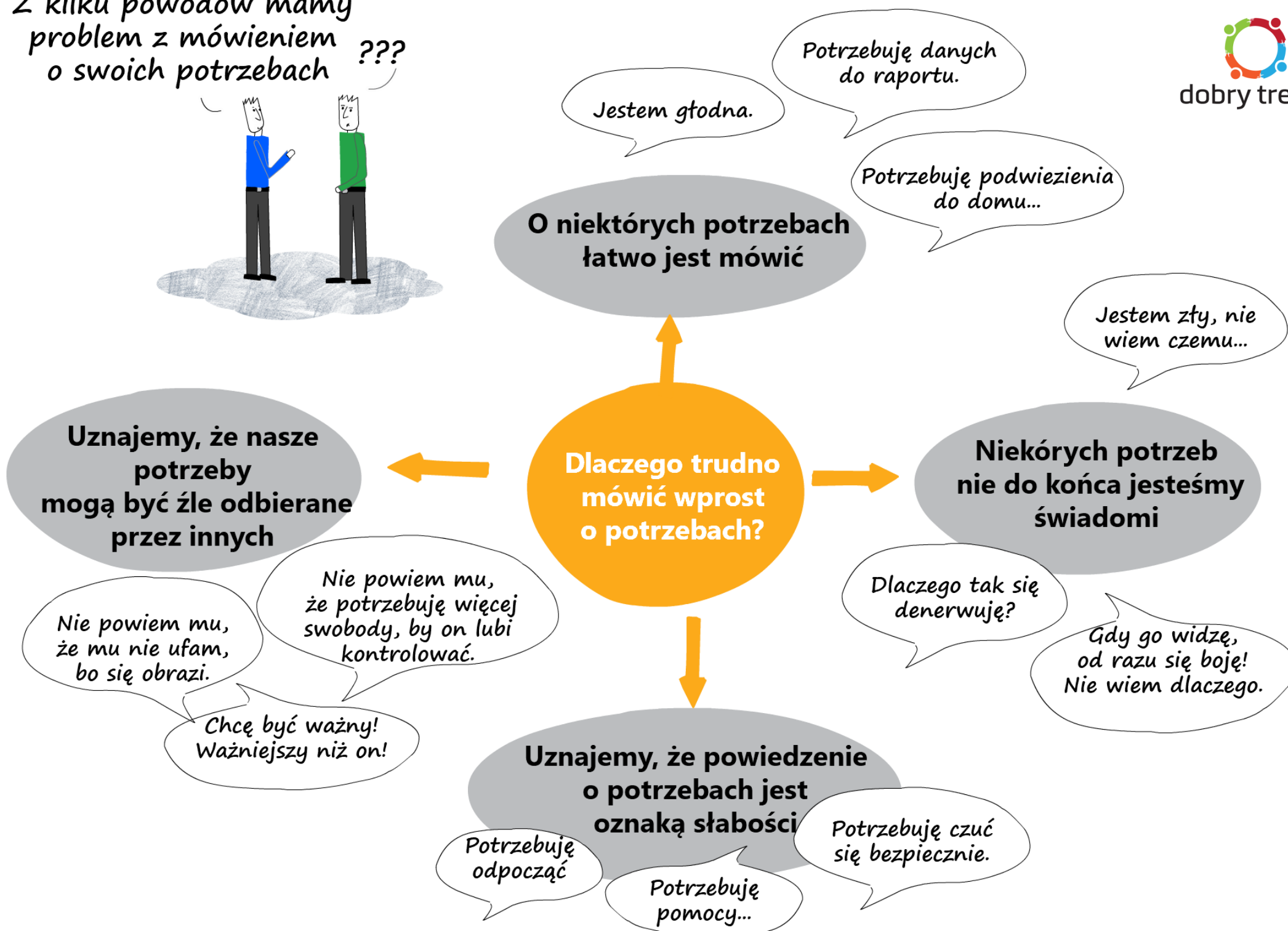
A Ty, co zrobisz,
żeby lepiej
komunikować to,
czego
potrzebujesz?

I co zrobisz,
żeby lepiej
rozumieć
potrzeby
innych?



5

Z kilku powodów mamy problem z mówieniem o swoich potrzebach ???

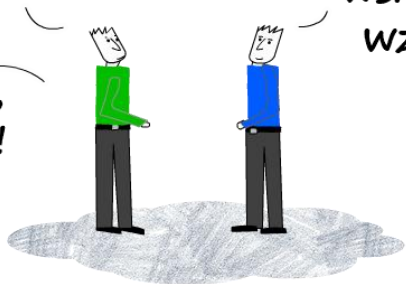


Mogę się zgodzić ze słabością
albo obawą o zły odbiór.

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

1

Jestem świadom
swoich działań!!



A skąd te
wykrzykniki,
wskazujące na
wzburzenie?

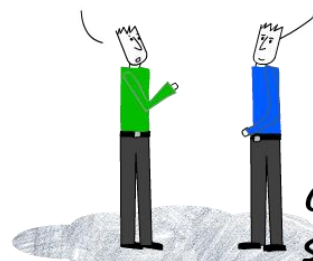
Jakie
wykrzykniki!!!

Nie będę się kłócić

Chodzi o to, że ludzie mają
potrzebę poczucia kontroli.

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

2



Zobacz z
czego to może
wynikać

4

Założ kurtkę
bo ci zimno



Potrzebujesz się uczyć
by być szczęśliwym

5



Chłopcy nie
płaczą
Musisz się
dzielić!

6

Wcale Cię nie boli

Nie powinieneś
się bać



3

Zjedz, bo jesteś
głodny



7

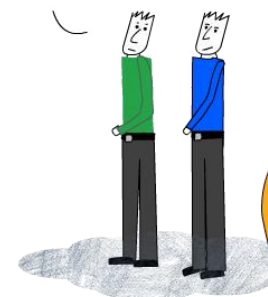
Musisz zrobić
karierę, by czuć
satysfakcję z życia

8



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

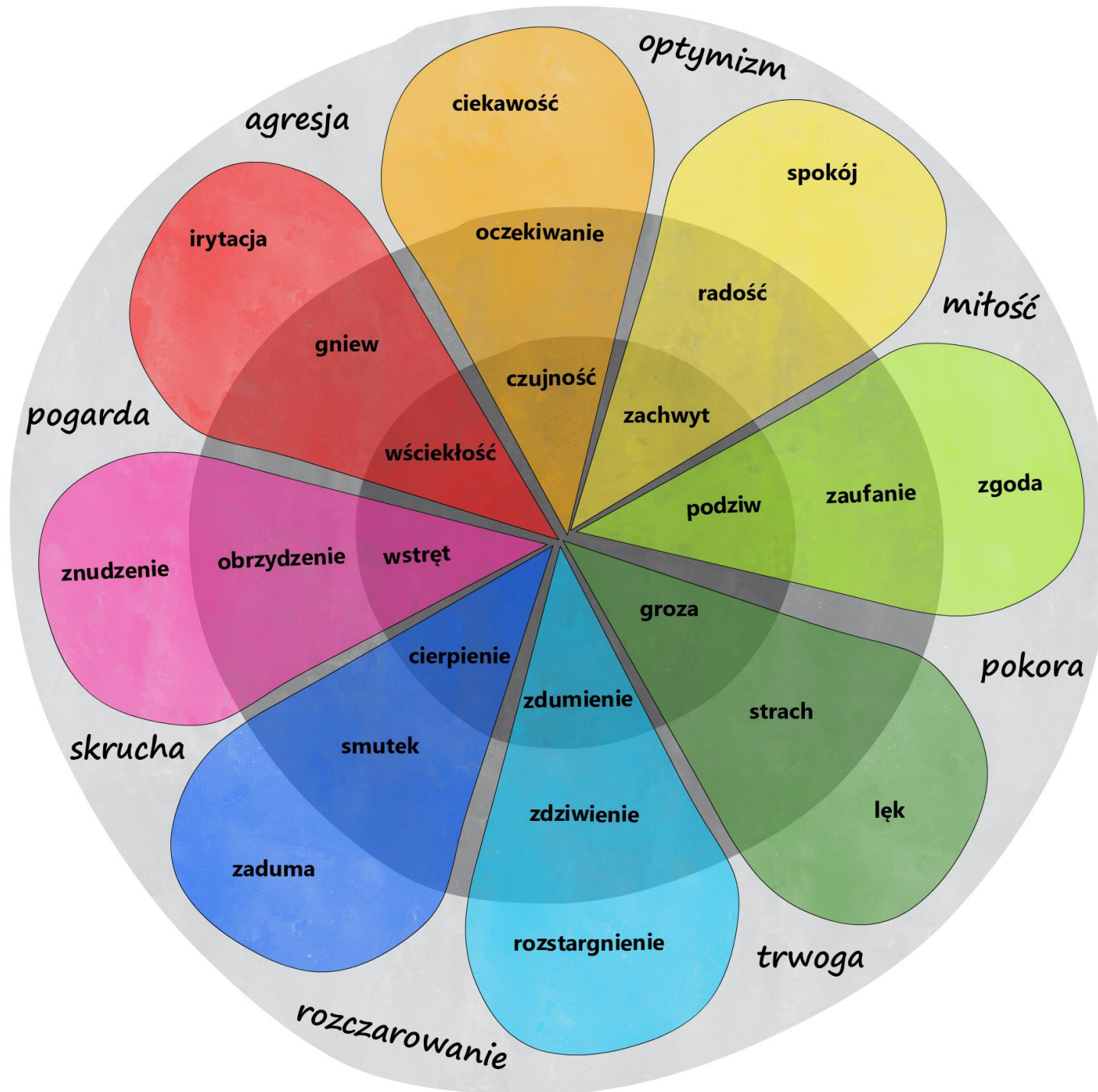
9



Potrzeby biorą się
z uczuć

Zaprzeczając
uczuciom,
zaprzeczamy
potrzebom

Emocje. Koło Plutchnika





dobry trener

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

Nie ma co zrzucać wszystkiego na rodziców.

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

1



Muszę już iść

2



Co byś teraz chciał robić?
Cześć synku

Bo ja bardzo potrzebuję pobyć z Tobą.

Chodźmy grać w piłkę!

3



Super!
A jak będziesz głodny, albo będzie ci zimno, to mi powiesz. Dobrze?

A pójdziemy potem na lody?

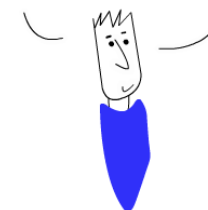
4



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

I jak zadbasz o uczucia?

5



Teraz rozumiem trochę więcej.
Jednak jeszcze nie do końca
rozumiem jak rozumienie
przełożyć na praktykę.

To nawet dobrze.

Praktyczne ćwiczenia
będą na szkoleniu.
Zapraszam!



Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

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



**Pigułek ciąg
dalszy nastąpi....**

