

Usłyszeć potrzeby – o życiu w kontakcie ze sobą i innymi

Opracowanie: Igor Rotberg
Psychologia Współczesna

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Co to są potrzeby?

Hierarchia potrzeb

Lista potrzeb

Potrzeby a pragnienia i zachcianki

Potrzeby a koncepcje

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Świadomość własnych potrzeb

Świadomość uczuć i odczuć

Rozumienie komunikatów

Potrzeby wygnane

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Wyrażanie potrzeb

Odpowiednio do sytuacji społecznej

**Bez umniejszania wartości
i ważności innych**

Dzieci – uważnienie / zaspokojenie

Dorośli – lepsze zrozumienie

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Zaspokajanie potrzeb

Potrzeby a strategie

**Jedna strategia – wiele potrzeb,
jedna potrzeba – wiele strategii**

Upieranie się przy jednej strategii

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Zaspokajanie potrzeb

**Świadomość horyzontalna
a świadomość wertykalna**

Za co jesteśmy odpowiedzialni?

Odpowiedzialność a wpływ

Uważnianie swoich potrzeb

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Świadomość potrzeb innych ludzi

Relacja pionowa a relacja pozioma

Użyteczna świadomość własnych potrzeb

**Akceptacja wszystkich potrzeb, nie
wszystkich strategii**

**Konflikty (na poziomie strategii) –
porozumienie (na poziomie potrzeb)**

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Ku zdrowiu psychicznemu

Kontakt z potrzebami

Rozpoznawanie strategii

Uważnianie potrzeb

Cele z uwzględnieniem potrzeb

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Ku zdrowiu psychicznemu

Spostrzeganie moich i cudzych potrzeb

**Nasze wybory wpływają na nas
wzajemnie**

Mamy preferencje co do strategii

Jedna potrzeba – wiele strategii

**Usłyszeć potrzeby – o życiu
w kontakcie ze sobą i innymi**

Ku zadbaniu o świat

**Chcę zadbać o moje potrzeb i o potrzeby
innych ludzi**

**Mam prawo do potrzeb a chcę polepszyć
jakość życia**

**Moje postrzegania i promowanie świata z
zaspokajanymi i uważnianymi potrzebami**

Dziękuję za uwagę 😊

+48 539 921 649

rotberg.igor@gmail.com

igorrotberg.com