



## Podcast 05

### Come comprendere le esigenze delle persone nella stanza?

Ognuno di noi è unico e plasmato dai nostri eventi di vita individuali e dalle emozioni corrispondenti. Molti dei nostri bisogni più profondi si sviluppano durante l'infanzia, quando le nostre menti assorbono tutte le informazioni possibili. Queste informazioni, positive o negative che siano, creano le nostre convinzioni e i nostri valori – e questi creano il nostro intero mondo. È estremamente importante ricordarlo quando si lavora con gruppi vulnerabili.

Ognuno di noi dà priorità ai propri bisogni in modo diverso e le nostre decisioni si basano su quali bisogni mettiamo al primo posto. Questo vale per tutti e in ogni momento della vita ci sforziamo di soddisfare uno o più bisogni. Comprendendo le esigenze delle persone con cui stai lavorando, sarai in grado di costruire una comunicazione sana e un ambiente di supporto. Ci sono 4 bisogni umani fondamentali e 2 spirituali. Esploriamoli a fondo. Il nostro invito è quello di ascoltare e prima di tutto riconoscere e riconoscere le vostre esigenze personali prima di farlo con altre persone

**CERTEZZA** Se la certezza è uno dei tuoi bisogni principali, devi sentirti sicuro e sicuro per il futuro. Quando ricevi un riconoscimento positivo, può essere accompagnato da un bisogno di certezza che il riconoscimento è autentico e continuerà. Per vivere una vita piena di certezze, la tua vita deve rimanere la stessa - un'aspettativa quasi impossibile da soddisfare. Quindi, controlla artificialmente il tuo ambiente cambiando le tue aspettative o evitando nuove situazioni o persone.

Come capire se la certezza è uno dei tuoi bisogni principali: sei affidabile e fai sempre quello che dici che farai. Ti piace pianificare, prosperare su un programma e sei molto organizzato. Sei riluttante a correre rischi e fare nuove esperienze.

Come soddisfare un bisogno di certezza: trova attività che ti piacciono, ma che dovrebbero anche spingerti leggermente fuori dalla tua zona di comfort. Incorpora routine sane e responsabilizzanti nella tua vita.

**INCERTEZZA/VARIETÀ** Sebbene sia importante comprendere la bellezza dell'incertezza, coloro che sperimentano questo come uno dei loro principali bisogni umani di base possono portarlo all'estremo. Si impegnano in frequenti cambiamenti di lavoro o di relazione per amore della varietà, o corrono rischi inutili per ottenere la scossa di adrenalina che bramano. Tuttavia, se l'incertezza è uno dei tuoi 6 principali bisogni umani, non avrai paura di correre rischi e non eviterai nuove situazioni o persone.

Come capire se la varietà è una delle tue esigenze principali: sei generalmente estroverso e ti piace incontrare nuove persone. Sei sempre disposto a fare qualcosa di nuovo e hai molti interessi. Puoi essere poco concentrato e mancare di capacità di pianificazione, e forse allontanare le persone nelle relazioni.

Come soddisfare un bisogno di varietà: nutri regolarmente la tua mente con una varietà di nuove informazioni. Cambia la tua routine di allenamento, mangia nuovi cibi e prendi lezioni con nuove persone. Impara come accendere la passione nella tua vita e nelle tue relazioni.

**SIGNIFICATO** Se il significato è tra i primi due dei tuoi 6 bisogni umani, allora parte del soddisfare quel bisogno include ricevere il riconoscimento. Questo si traduce nel desiderio di essere visti, ascoltati e ascoltati – in breve, vuoi essere notato. Misuri la significatività da ciò che credi ti renda unico rispetto a tutti gli altri intorno a te. Il riconoscimento ti fornisce un senso di convalida che ti fa sentire visto, speciale e / o necessario.





Come capire se la significatività è uno dei tuoi bisogni principali: sei fortemente motivato ad avere successo e ami stabilire e raggiungere gli obiettivi. Sei impegnato in una causa o più cause. Altri ti dicono che ti distingui. Puoi essere eccessivamente competitivo, perfezionista o drammatico.

Come soddisfare un bisogno di significato: incanala la tua natura competitiva in attività salutari imparando un nuovo sport o abilità o facendo volontariato. Lavora sulle abilità delle tue persone per diventare un leader più completo. Impegnati nella padronanza totale della tua professione o carriera.

**CONNESSIONE/AMORE** Se la connessione / amore è il tuo principale bisogno umano di base, sei costantemente alla ricerca di una stretta relazione con qualcuno o qualcosa. Capisci veramente che l'amore ti risveglia al dono della vita. Le persone hanno bisogno di amore, e questo può portare ad alcune relazioni incredibilmente appaganti, ma può anche farti sacrificare la cura di te stesso per prenderti cura degli altri o mantenere una relazione.

Come capire se la connessione è uno dei tuoi bisogni principali: la lealtà e la generosità con coloro che ami sono i tuoi valori principali. Tu dai liberamente e gli altri ti trovano degno di fiducia. Hai forti legami sociali, ma a volte puoi perdere il senso di te stesso e trovare difficile dire "no".

Come soddisfare un bisogno di connessione: sii disposto a essere vulnerabile e creare amicizie più profonde e significative. Comunica le tue esigenze al tuo partner per migliorare l'intimità. Raggiungi una maggiore spiritualità attraverso la preghiera, la meditazione o la connessione con la natura.

