



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.

