



Podcast 06

Come comprendere le esigenze delle persone nella stanza

Per continuare il tema dei bisogni umani, parliamo ora dei nostri bisogni spirituali:

CRESCITA Coloro il cui principale bisogno fondamentale è la crescita si sforzano sempre di essere migliori e imparare di più. Sono molto bravi nel loro lavoro, ma tendono ad andare avanti rapidamente non appena credono di aver raggiunto il loro pieno potenziale. Sebbene il loro costante sforzo per il miglioramento assicuri che non si annoieranno mai, possono sbagliare sul lato del perfezionismo e trascurare il riposo e il relax di cui hanno bisogno per mantenere gestibili i livelli di stress.

Come capire se la crescita è uno dei tuoi bisogni principali: stai sempre spingendo i confini, sia i tuoi che quelli stabiliti per te dagli altri e dalla società. Sei molto indipendente e non sei attaccato alle cose materiali. Potresti trovare difficile connetterti con gli altri e passare troppo rapidamente dalle relazioni.

Come soddisfare un bisogno di crescita: sviluppa ulteriormente la tua mentalità di crescita sfidando te stesso non solo a imparare, ma a padroneggiare veramente un'abilità difficile. Non dimenticare la crescita emotiva e spirituale: esamina le tue convinzioni limitanti, impara a controllare le tue emozioni e inizia la meditazione o il priming.

CONTRIBUTO Il segreto per vivere è dare, e coloro che sperimentano il contributo come uno dei loro 6 bisogni umani principali lo sanno meglio di chiunque altro. Se hai bisogno di contribuire, probabilmente farai una grande differenza nella tua comunità. Tuttavia, puoi perdere di vista il fatto che dare inizia a casa e non puoi trascurare coloro che ti sono più vicini mentre cambi il mondo.

Come capire se il contributo è uno dei tuoi bisogni principali: sei una persona estremamente empatica e compassionevole. Ti piace restituire e condividere ciò che hai. Vuoi lasciare qualcosa al mondo. Eppure potresti bruciarti facilmente o essere sfruttato da altri.

Come soddisfare un bisogno di contributo: restituire è il modo migliore per soddisfare questo bisogno. Non limitarti a unirti a un gruppo di volontari: crea il tuo. Più la causa è vicina al tuo cuore, più ti sentirai soddisfatto.

Sapere quale dei tuoi 6 bisogni umani è il tuo driver principale e come questo influisce sulla tua capacità di connetterti con gli altri e sviluppare relazioni sane è fondamentale per la tua comprensione di ciò che ti alimenta. Può anche aiutarti a capire e gestire meglio i trigger ed essere responsabile delle tue emozioni. Quando impari a riconoscere questi bisogni negli altri, puoi aiutarli a crescere e ad andare a realizzarsi. Puoi creare l'atmosfera di supporto e co-creazione nella tua classe. Ora, per amor di pratica, dai un nome alla necessità che puoi riconoscere nei seguenti comportamenti:

La tua studentessa di danza è brava a imparare le coreografie ma protesta ogni volta che ha bisogno di improvvisare. Pertanto, non è pronta a ballare con partner sconosciuti e si attacca al gruppo.

Una donna della tua classe si prende il suo tempo per chiedere a tutti come stanno, si offre di andare a prendere un caffè dopo la lezione, scrive messaggi nella chat anche nei fine settimana.

Una ragazza è una vera ribelle: porta i capelli blu, il suo corpo è tutto coperto di tatuaggi e sceglie abiti insoliti e appariscenti.

Il tuo studente chiede sempre nuovi trucchi, nuove combinazioni e nuova musica. È anche annoiata di ripetere vecchie coreografie e gira video TikTok spontanei.

Ora pensa a come in ciascuno di questi scenari:

EMPACT - EMPOWERMENT OF WOMEN AT RISK OF EXCLUSION THROUGH COACHING,
EMOTIONAL INTELLIGENCE, PHYSICAL ACTIVITY AND CORPORAL EXPRESSION.



1. Puoi connetterti ai tuoi studenti;
2. Puoi sfidarli in modo premuroso e amorevole.

Buona fortuna nella tua sperimentazione!

You can find additional materials at:
<https://wellsol.eu/empact>



Co-funded by
the European Union