

The background is an abstract composition of organic, flowing shapes in shades of light blue, teal, and green. These shapes are overlaid with a fine, speckled texture of gold or yellow particles, creating a shimmering, marbled effect. The overall aesthetic is modern and artistic.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS
**RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM**

OPRACOWANIE GRAFICZNE MATERIAŁÓW:
IDK KATARZYNA ZALEWSKA

KARTA EDUKACYJNA

LISTA POTRZEB

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY OPIERA SIĘ M.IN. NA NASTĘPUJĄCYCH ZAŁOŻENIACH:

- LUDZIE DZIAŁAJĄ, ŻEBY ZASPOKOIĆ SWOJE POTRZEBY.
- MOŻLIWA JEST REALIZACJA WSZYSTKICH POTRZEB.
- POTRZEBY WSZYSTKICH LUDZI SĄ UNIWERSALNE (BEZ WZGLĘDU NA WIEK, KULTURĘ CZY PŁEĆ).
- POTRZEBY WSZYSTKICH LUDZI SĄ TAK SAMO WAŻNE I MOGĄ BYĆ PRZYNAJMNIEJ WZIĘTE POD UWAGĘ.
- KAŻDY JEST ODPOWIEDZIALNY ZA REALIZACJĘ SWOICH POTRZEB.
- UCZUCIA MÓWIĄ CI, CZEGO POTRZEBUJESZ.
- WSZYSCY MAMY TAKIE SAME POTRZEBY, ALE WYBIERAMY RÓŻNE STRATEGIE BY JE ZASPOKOIĆ.
- KONFLIKTY RODZĄ SIĘ Z PRZEKONANIA, ŻE JEST TYLKO JEDEN SPOSÓB ZASPOKOJENIA DANEJ POTRZEBY.
- GDY UJAWNIAMY SWOJE POTRZEBY, MAMY WIĘKSZĄ SZANSĘ DOCZekać SIĘ ICH ZASPOKOJENIA.

PONIŻEJ ZNAJDZIESZ PRZYKŁADOWĄ LISTĘ POTRZEB. WARTO SPRAWDZAĆ, KTÓRE POTRZEBY W DANYM MOMENCIE MASZ ZASPOKOJONE, A KTÓRE NIE.

POTRZEBY FIZYCZNE

- BEZPIECZEŃSTWA
- FIZYCZNEGO DOTYKU
- POWIETRZA
- POŻYWIENIA
- RUCHU,
- ĆWICZENIA
- SCHRONIENIA
- ODPOCZYNKU,
- SNU
- WODY
- WYRAŻANIA WŁASNEJ SEKSUALNOŚCI

POTRZEBA AUTONOMII

- NIEZALEŻNOŚCI
- PRZESTRZENI
- SPONTANICZNOŚCI
- WOLNOŚCI
- SWOBODA WYBORU WŁASNYCH MARZEŃ,
- CELÓW I WARTOŚCI
- SWOBODA WYBIERANIA SPOSOBÓW ICH REALIZACJI,

POTRZEBA RADOŚCI ŻYCIA

- DOBROSTANU FIZYCZNEGO I EMOCJONALNEGO
- HUMORU,
- ŚMIECHU
- INSPIRACJI
- KOMFORTU/WYGODY
- ŁATWOŚCI
- NADZIEI
- PROSTOTY
- PRZYGODY
- RADOŚCI
- RÓŻNORODNOŚCI/ UROZMAIENIA
- ZABAWY

POTRZEBA ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

- HARMONII
- KONTAKTU Z PRZYRODĄ
- NATCNIENIA
- ŁADU
- PIĘKNA
- POKOJU
- PORZĄDKU
- SPÓJNOŚCI

POTRZEBA ŚWIĘTOWANIA

- ŚWIĘTOWANIE ROZWOJU I WZBOGACANIA ŻYCIA ORAZ SPEŁNIANIA MARZEŃ
- ŚWIĘTOWANIE STRAT, ROZWIANYCH MARZEŃ, NIEZASPOKOJONYCH POTRZEB (OPŁAKIWANIE, ŻAŁOBA)

KARTA EDUKACYJNA

LISTA POTRZEB C.D

POTRZEBA KONTAKTU Z SAMYM/SAMĄ SOBĄ

- AUTENTYCZNOŚCI
- AUTOEKSPRESJI/WYRAŻANIA
WŁASNEGO „JA” CAŁOŚCI/JEDNOŚCI
- CELU
- INTEGRALNOŚCI
- JASNOŚCI
- KOMPETENCJI
- KREATYWNOŚCI
- OSIĄGNIĘĆ
- POCZUCIA SPRAWCZOŚCI I WPŁYWU
NA SVOJE ŻYCIE
- POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI
- PRYWATNOŚCI
- ROZWOJU
- SAMOAKCEPTACJI
- SAMOROZWOJU/WZROSTU
- SENSU
- SPÓJNOŚCI
- STYMULACJI/POBUDZENIA
- SZACUNKU DLA SIEBIE
- ŚWIADOMOŚCI
- TWÓRCZOŚCI
- UCZENIA SIĘ
- WYZWAŃ
- ZAUFANIA

POTRZEBA ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI

- AKCEPTACJI
- BLISKOŚCI
- BEZPIECZEŃSTWA UCZUCIOWEGO
- BYCIA WIDZIANYM
- BYCIA WZIĘTYM/WZIĘTĄ POD UWAGĘ
- CIEPŁA
- DZIELENIA SIĘ EMOCJAMI, TALENTAMI
I ZDOLNOŚCIAMI
- EMPATII
- INTYMNOŚCI
- KONTAKTU Z INNYMI
- MIŁOŚCI
- OTUCHY
- PRZYCZYNIANIA SIĘ DO
WZBOGACANIA ŻYCIA I INFORMACJI
ZWROTNEJ O NASZYCH DZIAŁANIACH
- PRZYNALEŻNOŚCI
- RÓWNYCH SZANS
- SIŁY GRUPOWEJ
- SZACUNKU
- SZCZEROŚCI
- TOWARZYSTWA
- UCZCIWOŚCI
- UZNANIA
- WIĘZI
- WSPARCIA
- WSPÓLNOTY
- WSPÓŁPRACY
- WSPÓŁZALEŻNOŚCI
- WYROZUMIAŁOŚCI
- WZAJEMNOŚCI
- ZAUFANIA
- ZNACZENIA
- ZROZUMIENIA I BYCIA ZROZUMIANYM