



Lista Twoich Potrzeb

Wszyscy mamy potrzeby: podstawowe fizyczne (sen, pokarm, powietrze) i emocjonalne.

Zaspokajając je możemy realizować nasz potencjał i wieść satysfakcjonujące życie. Narzędzie “Lista Twoich Potrzeb” pomoże Ci wejść w kontakt z Twoimi potrzebami, nazwać je i wskazać te, które są dla Ciebie najważniejsze. Dzięki temu będziesz mieć większą szansę na ich zaspokojenie.

Jak korzystać z narzędzia?

Przygotowaliśmy listę potrzeb, podzieloną na sześć kategorii, tj. **potrzeby fizyczne, autonomii, kontaktu z samym sobą, związku między ludźmi, radości życia oraz związku ze światem.**

Ważne: potrzeb nie należy mylić ze strategiami ich zaspokojenia - te mogą być różne, w zależności od charakteru danej osoby czy sytuacji. Na przykład potrzebę odpoczynku można zaspokoić idąc spać, czytając książkę, wybierając się na basen lub tańce.

1

Gdzie zaczęła się Twoja aktywistyczna droga?

W spisie poniżej zaznacz 25 potrzeb ważnych dla Ciebie w tym momencie. Nie spiesz się - kontakt z własnymi potrzebami to bardzo indywidualny proces. Wybierz te, które do Ciebie przemawiają, bez względu na to, czy są teraz zaspokojone, czy nie.

2

Spośród zaznaczonych 25 potrzeb wybierz 12.

3

Spośród wybranych 12 potrzeb wybierz 6.

4

Teraz przyjrzyj się 6 wybranym potrzebom i wskaż 3.

Pomyśl, która z nich jest zaspokojona, a która nie.

5

Patrząc na wybrane 3 potrzeby, odpowiedz na pytania:

- Jak możesz zadbać o swoje ciało?
- Jak możesz zadbać o swój umysł?
- Jak mogą Ci pomóc w tym inne osoby?

Uwaga! Lista potrzeb nie jest zamknięta. Jeśli chcesz, użyj innych słów na ich określenie lub poszerz listę.

Wydrukuj tę stronę

Lista potrzeb

Potrzeby fizyczne

Autonomii
Powietrza
Pożywienia
Wody
Schronienia
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Wyrażania swojej seksualności
Dotyku
Bezpieczeństwa fizycznego

Autonomii

Wybierania własnych planów, celów i marzeń oraz wartości
Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
Wolności
Przestrzeni
Spontanizności
Niezależności

Kontakt z sobą

Autentyczności
 Wyzwań
 Uczenia się
 Jasności
 Świadomości kompetencji
 Kreatywności / Twórczości
 Integralności
 Samorozwoju / Wzrostu
 Autoekspresji / wyrażania własnego "ja"
 Poczucia osobistej wartości
 Akceptacji
 Szacunku dla siebie
 Osiągnięć
 Prywatności
 Sensu
 Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
 Całości / jedności
 Spójności
 Rozwoju
 Stymulacji, pobudzenia
 Zaufania
 Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów
 Opłakiwania niezaspokojonych potrzeb, marzeń, planów
 Celu

Związku między ludźmi

Przyczyniania się do wzbogacania życia innych
 Informacji zwrotnej czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia życia innych
 Przynależności
 Wsparcia
 Wspólnoty
 Kontakt z innymi
 Towarzystwa
 Bliskości
 Dzielenia się smutkami i radościami; talentami i zdolnościami
 Więzy
 Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
 Bezpieczeństwa emocjonalnego
 Szczerości
 Empatii
 Współzależności
 Szacunku
 Równych szans
 Bycia widzianym
 Rozumienia i bycia zrozumianym
 Zaufania
 Ciepła
 Otuchy
 Miłości
 Intymności
 Siły grupowej
 Współpracy
 Wzajemności

Radości Życia

Zabawy
Humoru
Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności / urozmaicenia
Inspiracji
Prostoty
Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
Komfortu / Wygody
Nadziei

Związku ze światem

Piękna
Kontakt z przyrodą
Harmonii
Porządku
Spójności
Pokoju

GRATULACJE!

**MASZ JUŻ OPANOWANE JEDNO
Z NARZĘDZI FUNDACJI CULTURE SHOCK.**

Jeśli chcesz dalej rozwijać się w obszarze odporności psychicznej i wzmacniania zespołu, skorzystaj z naszej oferty i zasobów.

Aby otrzymać więcej informacji, zajrzyj na stronę projektu Burnout Aid burnout-aid.eu/pl lub skontaktuj się z Magdą Turkowską, magda@cultureshock.pl

O Fundacji Culture Shock

Fundacja Culture Shock działa na rzecz rozwoju trzeciego sektora i instytucji kultury. Od ponad 11 lat naszą misją jest wprowadzanie jakościowej zmiany w NGO-sach oraz otwieranie dostępu do edukacji w zakresie tzw. dobrostanu, nowych technologii, designu oraz sztuki.

W ramach prowadzonych sektorowych projektów anti-wypaleniowych ("Burnout Aid" i "Let It Work - działajmy zdrowo!") przeprowadziliśmy badania dotyczące wypalenia zawodowego i aktywistycznego na tle kultury organizacyjnej NGO. Na podstawie zebranego materiału stworzyliśmy system wsparcia dla organizacji pozarządowych i ruchów nieformalnych dostępny na platformie internetowej (www.burnout-aid.eu/pl). Przygotowaliśmy test oceniający ryzyko wystąpienia wypalenia na poziomie jednostki: dla osób zatrudnionych w NGO oraz wolontariuszy i wolontariuszek, a także dla liderów i liderów - pod kątem zagrożenia syndromem wypalenia całej organizacji (zjawisko tzw. wypalonej organizacji).

Fundacja Culture Shock - poczynając od jesieni 2021 r., w partnerstwie z Fundacją Rozwoju "Dobre Życie" oraz islandzką firmą ILDI - oferuje również działania skierowane bezpośrednio do działaczy i działaczek, organizacji i grup zagrożonych wypaleniem lub już go doświadczających. Są to cykle interwencji kryzysowej, coaching, grupy wsparcia, kursy dobrostanu i skuteczności społecznej, warsztaty wspierające NGO-sy w zmianach organizacyjnych, działania superwizyjne.

Jeśli potrzebujesz wiedzy i/lub szkolenia w zakresie:

- przeciwdziałania wypaleniu w 3. sektorze
- wykorzystania nowych technologii w kulturze
- wykorzystania nowych technologii w edukacji
- designu,

...odezwij się do nas!

Więcej informacji o Fundacji Culture Shock oraz wartościach, którymi się kierujemy, znajdziesz tutaj: cultureshock.pl/pl/o-fundacji/

Oferta dla osób z organizacji pozarządowych



Coaching indywidualny

Krótkoterminowe wsparcie zawodowe - identyfikacja celów i poszukiwanie rozwiązań w oparciu o posiadane tu i teraz możliwości.

[Zobacz](#)



Coaching grupowy

Wsparcie procesu planowania przyszłości zgodnie z systemem wartości.

[Zobacz](#)



Interwencja kryzysowa

Wsparcie interwencyjne dla osób aktywistycznych w sytuacji kryzysu.

[Zobacz](#)



Kurs dobrostanu i skuteczności społecznej

Podstawy rozumienia odporności psychicznej i narzędzia ułatwiające jej wzmacnianie

[Zobacz](#)



Warsztat równowaga w działaniu

Tematyka wypalenia zawodowego, identyfikacja indywidualnych przeszkód dla osobistego dobrostanu w aktywizmie, podstawowe narzędzia regeneracji.

[Zobacz](#)



Równowaga w działaniu (collective-care) Regeneracyjna grupa wsparcia dla osób aktywistycznych

Identyfikacja przyczyn i konsekwencji przeciążeń, narzędzia i umiejętności pomocne przy regeneracji i dbaniu o swój dobrostan.

[Zobacz](#)

Oferta dla zespołów pracowniczych i wolontaryjnych w NGO



Warsztat antywypaleniowy

Tematyka wypalenia zawodowego, identyfikacja czynników wypalających i wspierających dobrostan.

[Zobacz](#)



Grupa rozwojowa

Narzędzia i rozwiązania wspierające zrównoważoną pracę w 3. sektorze.

[Zobacz](#)



Wsparcie w procesie zmiany

Kompleksowe wsparcie przy wprowadzaniu zmian w sposobie funkcjonowania organizacji.

[Zobacz](#)

Oferta dla osób z jednej organizacji pozarządowej (6 osób)



Kurs dobrostanu i skuteczności społecznej

Podstawy rozumienia odporności psychicznej w zespole.

[Zobacz](#)

Oferta dla zespołów w organizacji (do 12 osób)



Zrównoważone działanie społeczne

Ramowy plan działań na rzecz dobrostanu zespołu.

[Zobacz](#)



Warsztat budowania dobrostanu

Identyfikacja przeciążeń, rozpoznanie ich przyczyn i konsekwencji oraz szukanie rozwiązań.

[Zobacz](#)

Oferta dla zespołów w organizacji (6-8 osób)



Superwizje / facylitacje - dla zespołów organizacji

Uzyskanie szerszej perspektywy widzenia swojej pracy: wyzwań, trudności i radości w aktywizmie.

[Zobacz](#)



Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele
- Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG

FUNDACJA
CULTUREshock



kontakt

ngo.pl

