

**OTKRIJTE SVOJE
OSNOVNE POTREBE,
ŽELJE I UVJERENJA**

ZAŠTO ŽELITE TO ŠTO ŽELITE?



**WILLIAM GLASSER
INTERNATIONAL**

IZGRAĐIVANJE ODNOSA

M & M-ovi

Uzmite jedan M & M (kasnije možete uzeti više)

Crveno – Ispričajte svoju osobnu smiješnu priču (kratko)

Žuto – Opišite neku osobu koja vam je važna

Plavo – Opišite nešto što radite da bi bili zdravi

Narančasto – Naslov knjige koju ste nedavno pročitali

Zeleno - nešto što radite u svoje slobodno vrijeme

Smeđe - Neki vaš nedavni uspjeh.

POTREBE I ŽELJE

Što za vas znače ove boje?

Jesu li vam „izronili” neki uzorci?

Koju potrebu ili sliku ste predstavili onime što ste podijelili u svojoj maloj skupini?

POTREBA ZA PREŽIVLJAVANJEM

Opišite nešto što radite da bi bili
zdravi



POTREBA ZA LJUBAVI I PRIPADANJEM

Opišite neku osobu koja vam je važna.



POTREBA ZA MOĆI

Neki vaš nedavni uspjeh.



POTREBA ZA SLOBODOM

Nešto što radite u svoje slobodno vrijeme.



POTREBA ZA ZABAVOM

Ispričajte svoju osobnu smiješnu priču (kratko)



POTREBE

Ljubav i pripadanje

Prijateljstvo
Suradnja
Uključenost
Briga
Odnosi
Povezivanje
Povjerenje

Moć

Poštovanje
Važnost
Priznanje
Postignuće
Hrabrost
Kompetentnost
Utjecaj
Čuju me



Sigurnost i preživljavanje

Hrana/Voda/Zrak
Očuvanje
Zaklon
Zdravlje
Pripravnost

Zabava

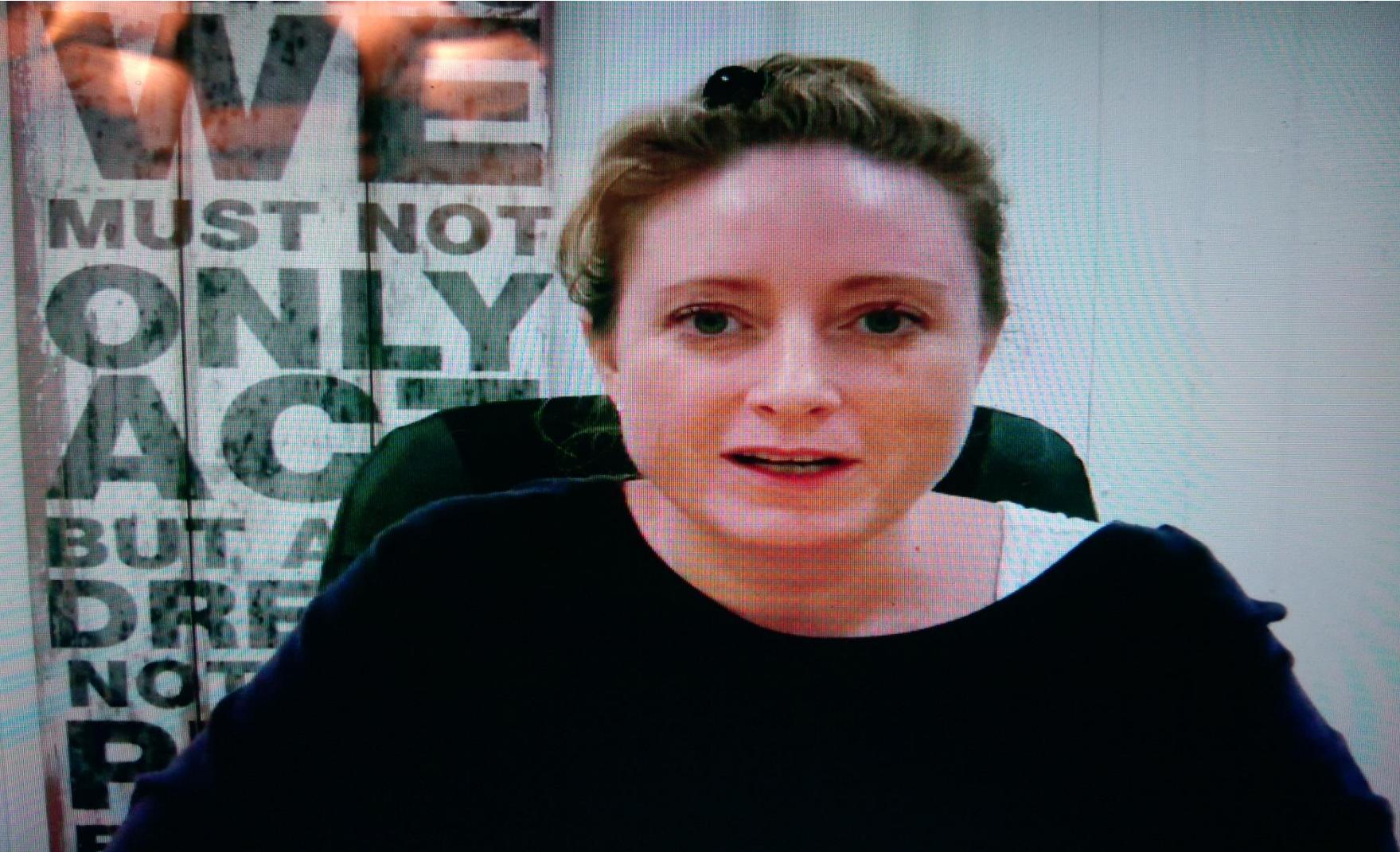
Užitak
Opuštenost
Rekreacija
Učenje
Smijeh
Slavlje
Istraživanje

Sloboda

Izbori
Kreativnost
Nezavisnost
Autonomija
Fleksibilnost
Pokret
Opcije

GENETSKE INSTRUKCIJE

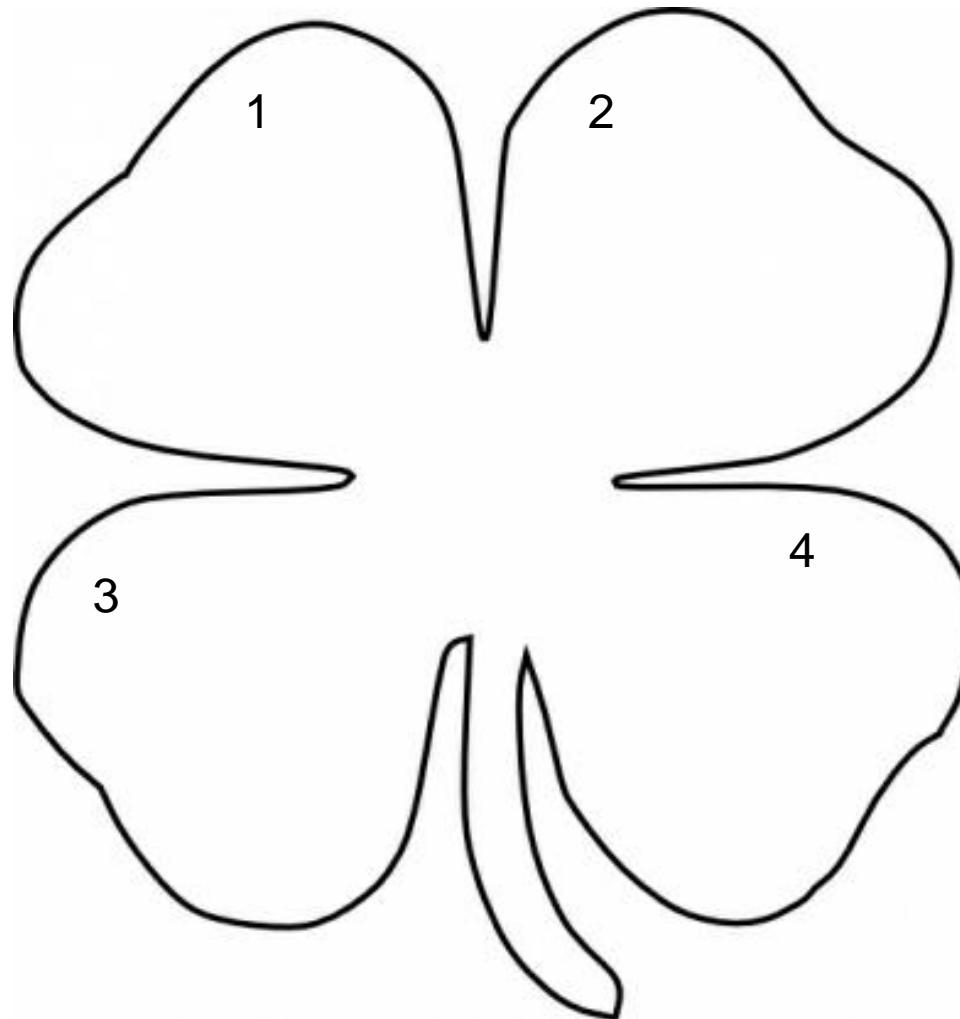
- Osim preživljavanja... genetski smo programirani da pokušamo zadovoljiti svoje četiri psihološke potrebe
- Osjećamo ugodu ili bol - sretni smo ili žalosni – sve što činimo i osjećamo se dobro zadovoljava naše potrebe



SVIJET KVALITETE



1. U mom svijetu kvalitete slika kvalitete je.....
2. Biti sretna/an za mene znači.....
3. Meni je za sreću važno...
4. Doživljavam sreću kada...



SLOBODNO POSLIJEPODNE



SLOBODNO POSLIJEPODNE

Jesti zdravu hranu	Raspravljati o nečemu	Ručati s prijateljima	Šaliti se s prijateljima	Podučiti druge nečemu
--------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Pogledajte izabrane boje

Zeleno = Preživljavanje

Žuto = Pripadanje

Plavo = Moć

Ljubičasto = Sloboda

Crveno = Zabava

Napišite ime potrebe na papirić

Postoji li uzorak?

Jesu li potrebe uravnotežene?

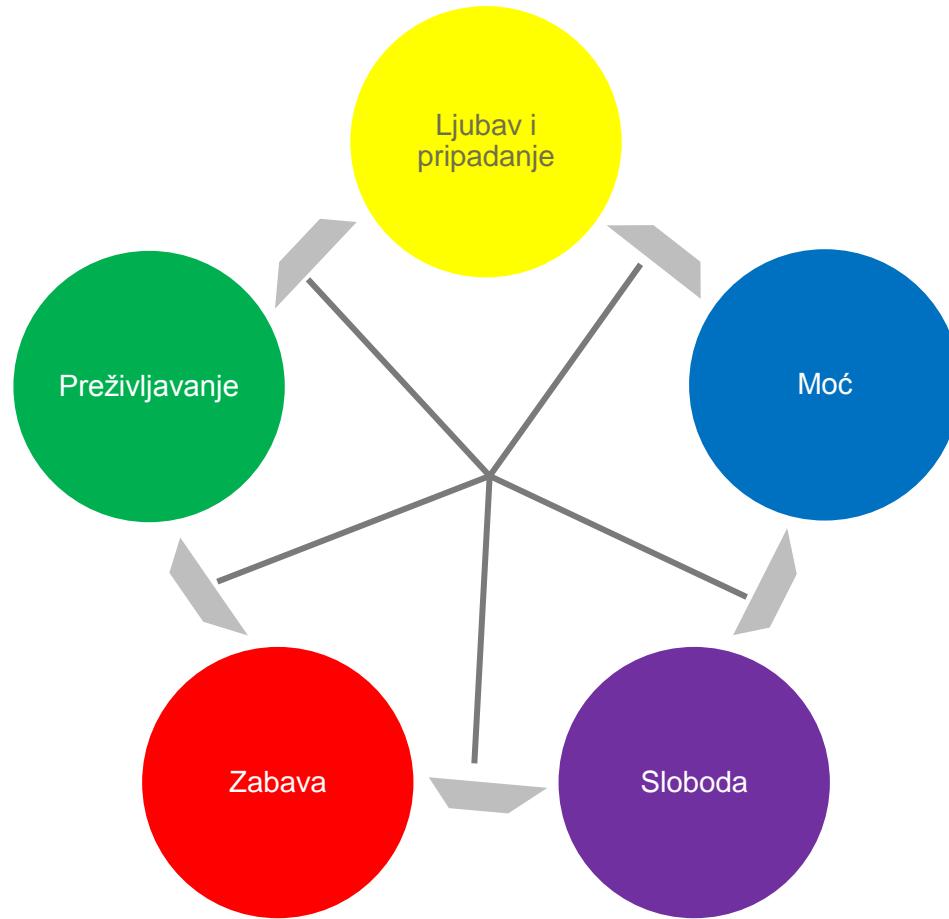
SLOBODNO POSLIJEPODNE

- U trenutku kad nešto izabiremo, svo naše ponašanje je naš najbolji pokušaj da zadovoljimo jednu ili više svojih potreba.
- Usmjereno je na dobivanje onoga što **želimo** kako bi dobili sliku u svojoj glavi.

U pokušaju da zadovoljimo svoje potrebe, neprekidno stvaramo i mijenjamo slike u svom Svijetu kvalitete.

Neprekidno procjenjujemo/uskladjujemo slike u svom Svijetu kvalitete.

ZADOVOLJAVANJE NAŠIH SLIKA



RIJEČI (CITATI) DOKTORA GLASSERA

“Za svaku potrebu moramo imati jednu sliku.”

“Kad mijenjamo važne slike, mijenjamo svoj život.”

“Da bi promijenili sliku, moramo ju zamijeniti s nekom drugom koja je bar donekle zadovoljavajuća.”

Istražili smo
pojam...

Najviše se
čudim

Razjasnila/o
sam si.....

S time ču...