

WAT JE KUNT DOEN OM

**OM MEER VEILIGHEID &
VERTROUWEN TE ERVAREN**

**ZELFONDERZOEK &
UITDAGING VOOR
MULTIPOENTIALS**



**VORMGEVERS VAN
VERANDERING**



MEER VEILIGHEID & VERTROUWEN ERVAREN

the
Creators
COMPANY

ZELFONDERZOEK & UITDAGING VOOR MULTIPOTENTIALS

Een krachtige vraag die je jezelf kunt stellen is:

Wat heb je nodig om je ergens optimaal veilig te voelen?

Wat zijn je 3 belangrijkste behoeften hierin? Gebruik de lijst met behoeften (en gevoelens) die binnen Geweldloze communicatie wordt gebruikt als hulpstuk. Je vindt deze lijst ook in de Free Tools KIT.

We hebben allemaal bepaalde behoeften, als we die weten en we kunnen in die behoeften voorzien, dan worden we blijer en relaxter.

Ga daarom verder na deze vraag:

Omcirkel eens drie van je behoeften op je lijst. Als je eenmaal weet wat je behoeften zijn kun je ook verzoeken doen om die behoefte te vervullen
Ga ermee aan de slag. Oefen het uitspreken van je behoeften en je verzoek met iemand met wie je vertrouwt bent.

vraag en uitdaging door
Adrian Roest in de Creators Podcast



Verder spelen met zelfonderzoek in groepen?

Sluit je aan bij de Creators Community

