Název:	**Rozpoznávání potřeb v kolektivu**
Typ aktivity:	individuální reflexe a skupinová diskuze, případně práce s kartičkami potřeb a pocitů
Cíle:	• Zvědomit si vlastní potřeby, které se týkají fungování v kolektivu. • Hledat cesty, jak o své potřeby pečovat (samx i v kolektivu).
Čas:	50+ minut (bez kroku 3) 75+ minut (s krokem 3)
Pomůcky:	• vytištěný pracovní list, tužka a papír na poznámky • flipchart a fix na flipchart, případně lepicí papírky (dvě barvy) • volitelně: vytisknuté **Kartičky pocitů a potřeb** např. ze stránky nenasilnakomunikace.org, které poslouží jako inspirace při prozkoumávání vlastních zkušeností
Doporučení:	• Určete jednoho či více lidí, kdo provedou skupinu touto aktivitou. • Diskuzi doporučujeme zaznamenávat na flipchart a k poznámkám se vrátit při domlouvání případných změn ve fungování kolektivu. Na webu www.prirucka.safespacekolektiv.cz/aktivity najdete podrobnější *Doporučení k vedení aktivit*.

📌**CO BY MĚLO ZAZNÍT**

Všímat si vlastních emocí a potřeb může být zpočátku náročné. Je to ale dovednost, která se dá postupně rozvíjet.

Zkuste se zaměřit hlavně na situace z kolektivu. Je ale přirozené, že se mohou vynořit i zkušenosti z ostatních oblastí života – obojí bývá úzce propojené.

Krok 1: Mapování emočních reakcí
(15 minut)

👉 Vzpomeňte si na dvě nedávné situace spojené s kolektivem, které ve vás vyvolaly silnější emoce. Zaměřte se na situaci:

- kdy jste se cítilx opravdu dobře
- a jinou, kdy jste se naopak cítilx nepříjemně

Můžete využít následující pomůcku:

Radost – Klid – Úleva – Vděčnost – Zaujetí – Hrdost – Blízkost

Strach – Hněv – Smutek – Stud – Nejistota – Frustrace – Osamělost – Vyčerpání

👉 U každé situace popište:

- ***Co se přesně stalo?***
- ***Jak jsem se cítilx emočně (i fyzicky)?***

Zkuste situaci popsat, jak by ji zachytila kamera – bez hodnocení. Stačí psát stručně, klidně situaci místo popisu nakreslete.

✍️

Krok 2: Pojmenování potřeb
(25–30 minut)

📌 **K SAMOSTATNÉMU PŘEČTENÍ**

Potřeby jsou to, co je pro nás důležité, aby byl náš život v rovnováze, tělesně i psychicky (např. potřebuji odpočinek, respekt, dost času na rozmyšlení, pocit smyslu).

Jak poznám svoje potřeby?

U tělesných potřeb to bývá snadnější: když máme hlad, cítíme to a víme, že se potřebujeme najíst. U vnitřních potřeb, jako je respekt, uznání nebo bezpečí, to tak jasné nebývá. Tady nám pomůže všímat si svých **emocí.** Příjemné pocity signalizují, že je nějaká z našich potřeb naplněná, nepříjemné zase, že nějaká potřeba naplněná není. Stejná emoce přitom může ukazovat na různé potřeby: za podrážděností může být nevyspalost, ale třeba i to, že se necítíme respektovanx.

Vnitřní potřeby můžeme vnímat a pojmenovávat v různé hloubce – od konkrétní situace až k tomu, co za ní leží hlouběji. Například „Nechci dneska facilitovat" může znamenat „Potřebuji odpočinek nebo jen prostor být a poslouchat". A ještě hlouběji může jít o potřebu přijetí – „Chci cítit, že i když dnes nemám kapacitu být aktivní, mám tu své místo."

Není nutné hned umět pojmenovat ty nejhlubší úrovně. Stačí si uvědomit, že za konkrétní potřebou v dané situaci často stojí ještě obecnější lidská potřeba.

Potřeba zároveň není totéž co způsob, jak ji naplnit. Když u sebe vnímáme například potřebu blízkosti, můžeme v kolektivu navrhnout komunitní akci nebo se domluvit s někým, s kým rádx spolupracujeme, na společném úkolu.

Když se zamyslíme nad tím, proč nám v určité situaci bylo (nebo nebylo) dobře, pomůže nám to rozpoznat, které naše potřeby (ne)byly naplněné. Nejde o to najít jednu „správnou" odpověď, ale prozkoumat vlastní zkušenost.



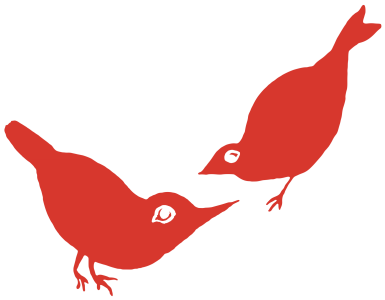
Fyzická pohoda
Dostatek odpočinku
Dostatek pohybu



Autonomie
Možnost volby
Nezávislost
Spontánnost



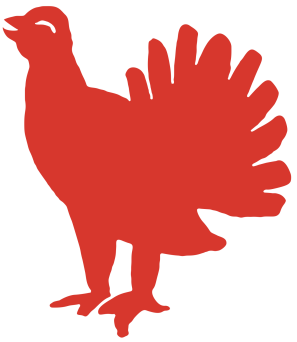
Upřímnost
Opravdovost
Integrita
Přítomnost



👫 Blízkost
Bezpečí a stabilita
Důvěra
Pocit, že někam patřím
Podpora
Vzájemné porozumění
Přijetí



🧠 Smysl a porozumění
Možnost přispět
Objevování
Sebevyjádření
Schopnost něco ovlivnit
Tvořivost
Učení a růst
Výzva



Radost a harmonie
Hravost
Humor
Inspirace
Krása
Lehkost
Rovnost
Uspořádanosta

Pro inspiraci můžete použít přehled vybraných hlubších potřeb podle cnvc.org.

👉 Emoce nás mohou navést k tomu, co je pro nás důležité. Teď se podíváme, co nám skrze ně naše tělo a mysl říká o našich vnitřních potřebách. Nejprve se zaměřte na popsanou situaci z kroku 1, kdy vám bylo **příjemně**, a zodpovězte za sebe jednotlivé otázky.

- ***Které potřeby byly v této situaci naplněné?*** *Co pro mě v této situaci bylo důležité?*

  Zkuste si na svou odpověď třikrát po sobě položit otázku „Proč je to pro mě důležité?“ – každé „proč“ vás může posunout od konkrétního přání k obecnější potřebě, která za ním stojí (viz Příklad z praxe na konci aktivity).

✍️

- ***Co přispělo k tomu, že mé potřeby mohly být v dané situaci naplněné?***

✍️

👉 Teď se pojďme vrátit k **nepříjemné** situaci, kterou jste popsalx v kroku 1.

- ***Co mi v té situaci chybělo?*** *Co jsem si přálx, aby bylo jinak?*

  Pokud chcete jít ještě hlouběji, tak si opět zkuste na svou odpověď třikrát po sobě položit otázku „Proč je to pro mě důležité?“ – každé „proč“ vás posune o kousek blíž k jádru (viz Příklad z praxe na konci aktivity).

✍️

- ***Co by mi v podobné situaci mohlo pomoct, aby moje potřeby byly naplněné lépe?*** *Co tomu v dané situaci bránilo?*

✍️

Krok 3 (volitelný): Sdílení ve skupině
(25–30 minut)

👉 Připravte si lístečky dvou odlišných barev. Napište na lístečky jedné barvy potřebu z vaší reflexe, kterou jste mělx naplněnou, a na lístečky druhé barvy potřebu, kterou jste nemělx naplněnou (můžete jich sdílet i více). Lístečky vyvěste na místo viditelné všem.

Poznámka: U on-line schůzky můžete využít nástroj Miro, dostupný na www.miro.com, či jeho alternativu.

Prohlédněte si lístečky a prodiskutujte následující otázky (stačí vybrané). Sdílejte jen to, co je vám příjemné:

- ***Uvědomilx jste si v předchozích krocích něco nového?***
- ***Co nás na lístečcích nejvíc zaujalo?***

- ***Co v našem kolektivu pomáhá naplňování těchto potřeb?***
- ***Co v našem kolektivu brání naplňování těchto potřeb?***

- ***Co z toho, o čem jsme mluvilx, můžeme jako kolektiv ovlivnit?***
- ***Je něco konkrétního, co bychom chtělx ve fungování našeho kolektivu změnit nebo vyzkoušet?***

Příklady:

- *Pokud se objevuje potřeba patřit do kolektivu i ve chvílích, kdy člověk zrovna nemá kapacitu, můžeme se domluvit, jak udržovat kontakt s těmi, kdo se méně zapojují, třeba jim napsat, co je nového, nebo je pozvat na společný večer.*
- *Pokud se někdo necítí slyšenx, můžeme u důležitých rozhodnutí zkusit kolečko, kde se ke slovu dostanou i tišší lidi.*

👉 Pokud z aktivity vyplynou konkrétní návrhy pro fungování celého kolektivu, domluvte se, kdo si bere na starosti začít na tom pracovat (a jak).

Krok 4: Uzavření
(5–10 minut)

👉 Tuto část lze dělat v párech nebo v kolečku.

👉 Vyberte a odpovězte na jednu z níže uvedených otázek:

- ***Jak se teď cítíte oproti začátku?***
- ***Jak se vám s touto aktivitou pracovalo?***

Příklad z praxe:

Situace
Poslední půl rok toho v kolektivu dělám míň kvůli zdraví. Na schůzce se řeší organizace benefiční akce a někdo prohodí, že by se na to zeptalx mě, protože jsem tohle dřív dělávala. Nikdo se mě ale nezeptá, jak se mi daří nebo jestli si na to teď věřím. Přikývnu a řeknu, že se na to podívám. Až později si všimnu, že mi nikdo z kolektivu už měsíce nenapsal jen tak, jak se mám.

Pocity
Napětí v těle, smutek a nejistota, jestli tam vůbec ještě patřím. Trochu stud, že už nezvládám to, co dřív. Ale i klid, že se nikdo nevyptává a nemusím nic vysvětlovat.

Přání
Chci, aby se mě někdo zeptal, jak se mi teď daří, místo aby se ptalx jen na to, jestli zvládnu roli, kterou jsem kdysi měla. Zároveň nechci muset obhajovat, že toho teď dělám míň.

Potřeby
Potřebovala bych vědět, že jsem si tu pozornost nemusela zasloužit tím, co dělám – že by se ptalx, i kdybych už nikdy nic pro kolektiv neudělala.

Za tím stojí potřeba vědět, že vztahy, které tu mám, jsou skutečné, a ne podmíněné tím, co dělám – že bych kolektivu chyběla jako člověk.

Mými potřebami v této situaci jsou tedy zájem a péče, přijetí, sounáležitost a jistota, že moje místo v kolektivu není podmíněné výkonem.