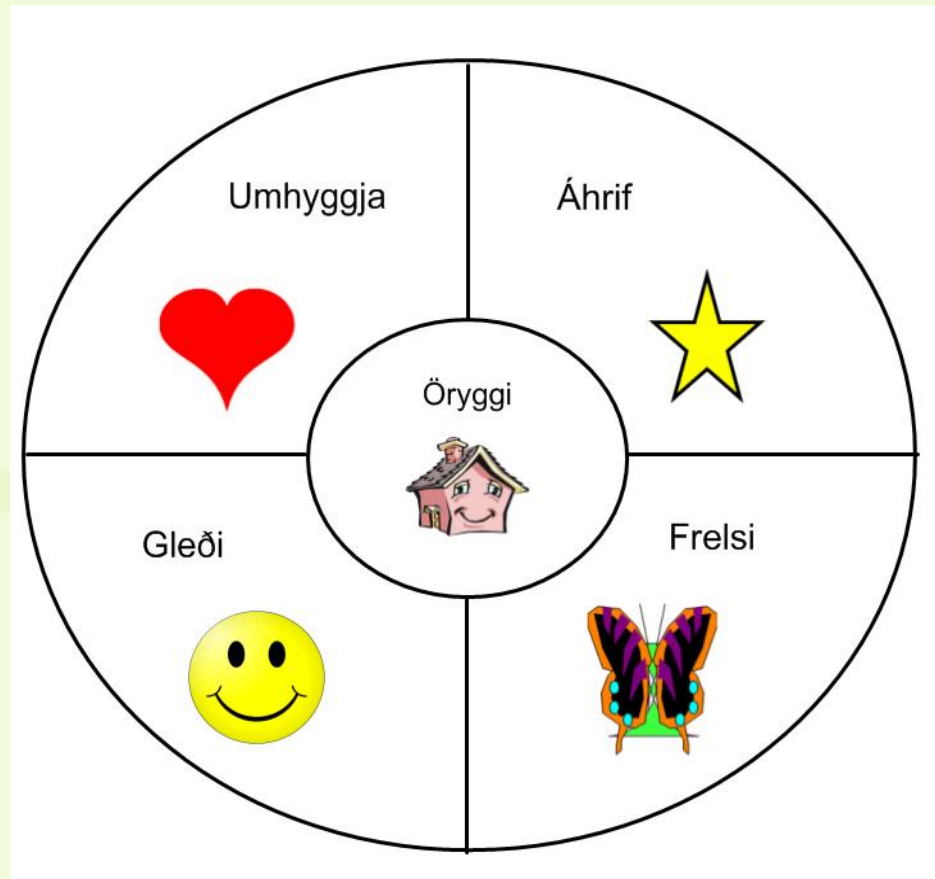


# Þarfirnar mínar

Aðalheiður Lilja



# Þarfirnar mínar



# Öryggisþörfin



- Er lífsnauðsynleg
- Allir hafa þörf fyrir: mat/vatn, föt, hvíld/svefn, skjól...
- Lífsnauðsynleg en mis mikilvæg fyrir einstaklinginn
- Rík öryggisþörf: þeir sem spara pening, gera áætlanir, tryggja eigur sínar, gæta heilsu sinnar...



# Frelsisþörfin



- Vilja ráða hlutum sjálf/ur
- Friðhelgi einkalífsins
- Rík frelisisþörf: þeir sem vilja valmöguleika, sveigjanlegt umhverfi og tilbreytingu...
- Ferðalög, prófa nýja hluti!
- Frelsisfólki er oft sama hvað öðrum finnst
- Vilja oft frið og ró, að fá að vera í friði með eigin hugsunum



# Umhyggjupörfin



- Þörfin fyrir ást og umhyggju er rík í mörgum
- Flest þurfum við að tilheyra hópi eða hópum – upplifa okkur sem hluta af bekk, fjölskyldu eða vinahópi
- Rík umhyggjupörf: láta sig hlutina varða, deila með öðrum og hafa gaman af samvinnu
- Auðvelt með að sýna ástúð og mynda tengsl, hafa gaman af samskiptum við annað fólk (fjölskylda, vinir, skólasystkini)



# Áhrifapörfin



- Þörfin fyrir að hafa stjórn á ákveðnum hlutum í lífi sínu, upplifa sig mikilvæga/n og vinna ýmis afrek
- Rík áhrifapörf: skipulagðir, stundum stjórnsamir og þrífast oft á samkeppni við aðra
- Hrós eða viðurkenning er mikilvæg fyrir áhrifsfólk
- Sumir virka oft montnir og frekir



# Gleðipörfin



- Flestir hafa þörf fyrir að hafa gaman en á því er þó munur á milli einstaklinga
- Það er mismunandi hvað okkur finnst skemmtilegt að gera
- Rík gleðipörf: gera að gamni sínu og hlæja að sjálfum sér og öðrum, vilja spennu og ákafa
- Nýbreytni og nýjungagirni er algeng hjá fólki með ríka ánægjupörf



Hverjar eru mínar þarfir?

