

Evaluation et gestion de mes besoins Humains

	<p>Les besoins Humains / Evaluation</p>	<p>Dans ma vie d'aujourd'hui, est-ce que j'ai le sentiment que mon besoin de ... est satisfait ?</p> <p>Faites votre évaluation de 0 à 10</p> <p>Exemple : 0 : mon besoin n'est pas du tout comblé / 5 : mon besoin est moyennement comblé / 7 : mon besoin est correctement comblé</p>	<p>Quand je me sens mal ou que je me mets en colère quel est le besoin qui n'est pas satisfait ? Mettez vos besoins dans l'ordre décroissant du moins satisfait au plus satisfait.</p> <p>Exemple : 1 - mon besoin n'est pas du tout satisfait, il faut que je m'en occupe en priorité.</p> <p>7 - mon besoin est très bien satisfait, je n'ai pas besoin de m'occuper de lui pour le moment !</p>	<p>Pour ce besoin, quels sont les domaines les plus importants pour moi ?</p>	<p>Lorsque mon besoin n'est pas satisfait et qu'une émotion négative m'envahit, qu'est ce que je pourrais mettre en place pour me sentir mieux TOUT DE SUITE.</p> <p>Faites une liste de minimum 5 choses que vous pourriez faire pour vous sentir mieux dès que votre besoin de ... N'est pas satisfait. Puis mettez en pratique au moins une des 5 solutions,</p> <p>L'objectif de cet exercice est de vous permettre de trouver vos propres solutions et vous permettre de combler seul votre besoin. Un besoin satisfait = - de frustration et - de colère !!!!</p>
<p>1</p>	<p>BESOIN PRIMAIRE ou BESOIN PHYSIOLOGIQUE</p> <p>Ce sont les besoins liés à la survie : Respirer, boire, manger, dormir, se chauffer, se vêtir, se reproduire, avoir une sexualité, se reposer, rêver.</p>				

	<p>Les besoins Humains / Evaluation</p>	<p>Dans ma vie d'aujourd'hui, est-ce que j'ai le sentiment que mon besoin de ... est satisfait ?</p> <p>Faites votre évaluation de 0 à 10</p> <p><u>Exemple</u> : 0 : mon besoin n'est pas du tout comblé / 5 : mon besoin est moyennement comblé / 7 : mon besoin est correctement comblé</p>	<p>Quand je me sens mal ou que je me mets en colère quel est le besoin qui n'est pas satisfait ? Mettez vos besoins dans l'ordre décroissant du moins satisfait au plus satisfait.</p> <p><u>Exemple</u> : 1 - mon besoin n'est pas du tout satisfait, il faut que je m'en occupe en priorité.</p> <p>7 - mon besoin est très bien satisfait, je n'ai pas besoin de m'occuper de lui pour le moment !</p>	<p>Pour ce besoin, quels sont les domaines les plus importants pour moi ?</p>	<p>Lorsque mon besoin n'est pas satisfait et qu'une émotion négative m'envahit, qu'est ce que je pourrais mettre en place pour me sentir mieux TOUT DE SUITE.</p> <p>Faites une liste de minimum 5 choses que vous pourriez faire pour vous sentir mieux dès que votre besoin de ... N'est pas satisfait. Puis mettez en pratique au moins une des 5 solutions,</p> <p>L'objectif de cet exercice est de vous permettre de trouver vos propres solutions et vous permettre de combler seul votre besoin. Un besoin satisfait = - de frustration et - de colère !!!!</p>
<p>2</p>	<p>BESOIN DE SECURITE</p> <p>C'est le besoin d'organiser sa vie de manière à obtenir sa sécurité aux niveaux psychologique, économique et physique. Se sentir en sécurité, la sécurité du corps, de l'esprit, de l'emploi (avoir un salaire fixe et régulier), s'occuper de sa santé, besoin de propreté, avoir un toit (construire une maison, acheter un appartement), besoin de protection, être en confiance, faire confiance, besoin de stabilité, accumuler des biens ou de l'argent.</p>				

	<p>Les besoins Humains / Evaluation</p>	<p>Dans ma vie d'aujourd'hui, est-ce que j'ai le sentiment que mon besoin de ... est satisfait ?</p> <p>Faites votre évaluation de 0 à 10</p> <p>Exemple : 0 : mon besoin n'est pas du tout comblé / 5 : mon besoin est moyennement comblé / 7 : mon besoin est correctement comblé</p>	<p>Quand je me sens mal ou que je me mets en colère quel est le besoin qui n'est pas satisfait ? Mettez vos besoins dans l'ordre décroissant du moins satisfait au plus satisfait.</p> <p>Exemple : 1 - mon besoin n'est pas du tout satisfait, il faut que je m'en occupe en priorité.</p> <p>7 - mon besoin est très bien satisfait, je n'ai pas besoin de m'occuper de lui pour le moment !</p>	<p>Pour ce besoin, quels sont les domaines les plus importants pour moi ?</p>	<p>Lorsque mon besoin n'est pas satisfait et qu'une émotion négative m'envahit, qu'est ce que je pourrais mettre en place pour me sentir mieux TOUT DE SUITE.</p> <p>Faites une liste de minimum 5 choses que vous pourriez faire pour vous sentir mieux dès que votre besoin de N'est pas satisfait. Puis mettez en pratique au moins une des 5 solutions,</p> <p>L'objectif de cet exercice est de vous permettre de trouver vos propres solutions et vous permettre de combler seul votre besoin. Un besoin satisfait = - de frustration et - de colère !!!!</p>
<p>3</p>	<p>LE BESOIN DE VARIETE</p> <p>C'est le besoin d'organiser sa vie de manière à obtenir de la variété aux niveaux psychologique, économique et physique.</p>				

	<p>Les besoins Humains / Evaluation</p>	<p>Dans ma vie d'aujourd'hui, est-ce que j'ai le sentiment que mon besoin de ... est satisfait ?</p> <p>Faites votre évaluation de 0 à 10</p> <p><u>Exemple</u> : 0 : mon besoin n'est pas du tout comblé / 5 : mon besoin est moyennement comblé / 7 : mon besoin est correctement comblé</p>	<p>Quand je me sens mal ou que je me mets en colère quel est le besoin qui n'est pas satisfait ? Mettez vos besoins dans l'ordre décroissant du moins satisfait au plus satisfait.</p> <p><u>Exemple</u> : 1 - mon besoin n'est pas du tout satisfait, il faut que je m'en occupe en priorité.</p> <p>7 - mon besoin est très bien satisfait, je n'ai pas besoin de m'occuper de lui pour le moment !</p>	<p>Pour ce besoin, quels sont les domaines les plus importants pour moi ?</p>	<p>Lorsque mon besoin n'est pas satisfait et qu'une émotion négative m'envahit, qu'est ce que je pourrais mettre en place pour me sentir mieux TOUT DE SUITE.</p> <p>Faites une liste de minimum 5 choses que vous pourriez faire pour vous sentir mieux dès que votre besoin de ... N'est pas satisfait. Puis mettez en pratique au moins une des 5 solutions,</p> <p>L'objectif de cet exercice est de vous permettre de trouver vos propres solutions et vous permettre de combler seul votre besoin. Un besoin satisfait = - de frustration et - de colère !!!!</p>
<p>4</p>	<p>BESOIN DE CONNEXION AVEC LES AUTRES, BESOIN D'AMOUR, BESOIN D'APPARTENANCE : ce sont des besoins sociaux</p> <p>C'est le besoin de recevoir de l'amour dans notre vie et de savoir que l'on compte pour les autres</p>				

	<p>Les besoins Humains / Evaluation</p>	<p>Dans ma vie d'aujourd'hui, est-ce que j'ai le sentiment que mon besoin de ... est satisfait ?</p> <p>Faites votre évaluation de 0 à 10</p> <p><u>Exemple</u> : 0 : mon besoin n'est pas du tout comblé / 5 : mon besoin est moyennement comblé / 7 : mon besoin est correctement comblé</p>	<p>Quand je me sens mal ou que je me mets en colère quel est le besoin qui n'est pas satisfait ? Mettez vos besoins dans l'ordre décroissant du moins satisfait au plus satisfait.</p> <p><u>Exemple</u> : 1 - mon besoin n'est pas du tout satisfait, il faut que je m'en occupe en priorité.</p> <p>7 - mon besoin est très bien satisfait, je n'ai pas besoin de m'occuper de lui pour le moment !</p>	<p>Pour ce besoin, quels sont les domaines les plus importants pour moi ?</p>	<p>Lorsque mon besoin n'est pas satisfait et qu'une émotion négative m'envahit, qu'est ce que je pourrais mettre en place pour me sentir mieux TOUT DE SUITE.</p> <p>Faites une liste de minimum 5 choses que vous pourriez faire pour vous sentir mieux dès que votre besoin de ... N'est pas satisfait. Puis mettez en pratique au moins une des 5 solutions,</p> <p>L'objectif de cet exercice est de vous permettre de trouver vos propres solutions et vous permettre de combler seul votre besoin. Un besoin satisfait = - de frustration et - de colère !!!!</p>
<p>5</p>	<p>BESOIN D'ESTIME, DE RECONNAISSANCE, DE SIGNIFICATION, BESOIN DE RAISON D'ETRE</p> <p>C'est le besoin de recevoir de certaines personnes, de son entourage, des signes de reconnaissance.</p>				

	<p>Les besoins Humains / Evaluation</p>	<p>Dans ma vie d'aujourd'hui, est-ce que j'ai le sentiment que mon besoin de ... est satisfait ?</p> <p>Faites votre évaluation de 0 à 10</p> <p><u>Exemple</u> : 0 : mon besoin n'est pas du tout comblé / 5 : mon besoin est moyennement comblé / 7 : mon besoin est correctement comblé</p>	<p>Quand je me sens mal ou que je me mets en colère quel est le besoin qui n'est pas satisfait ? Mettez vos besoins dans l'ordre décroissant du moins satisfait au plus satisfait.</p> <p><u>Exemple</u> : 1 - mon besoin n'est pas du tout satisfait, il faut que je m'en occupe en priorité.</p> <p>7 - mon besoin est très bien satisfait, je n'ai pas besoin de m'occuper de lui pour le moment !</p>	<p>Pour ce besoin, quels sont les domaines les plus importants pour moi ?</p>	<p>Lorsque mon besoin n'est pas satisfait et qu'une émotion négative m'envahit, qu'est ce que je pourrais mettre en place pour me sentir mieux TOUT DE SUITE.</p> <p>Faites une liste de minimum 5 choses que vous pourriez faire pour vous sentir mieux dès que votre besoin de ... N'est pas satisfait. Puis mettez en pratique au moins une des 5 solutions,</p> <p>L'objectif de cet exercice est de vous permettre de trouver vos propres solutions et vous permettre de combler seul votre besoin. Un besoin satisfait = - de frustration et - de colère !!!!</p>
<p>6</p>	<p>BESOIN DE S'ACCOMPLIR, DE REALISATION DE SOI, DE CROISSANCE</p> <p>C'est le besoin d'affirmer d'une manière personnelle son caractère unique, de réaliser son potentiel, ses dons, de se voir grandir.</p>				

	<p>Les besoins Humains / Evaluation</p>	<p>Dans ma vie d'aujourd'hui, est-ce que j'ai le sentiment que mon besoin de ... est satisfait ?</p> <p>Faites votre évaluation de 0 à 10</p> <p><u>Exemple</u> : 0 : mon besoin n'est pas du tout comblé / 5 : mon besoin est moyennement comblé / 7 : mon besoin est correctement comblé</p>	<p>Quand je me sens mal ou que je me mets en colère quel est le besoin qui n'est pas satisfait ? Mettez vos besoins dans l'ordre décroissant du moins satisfait au plus satisfait.</p> <p><u>Exemple</u> : 1 - mon besoin n'est pas du tout satisfait, il faut que je m'en occupe en priorité.</p> <p>7 - mon besoin est très bien satisfait, je n'ai pas besoin de m'occuper de lui pour le moment !</p>	<p>Pour ce besoin, quels sont les domaines les plus importants pour moi ?</p>	<p>Lorsque mon besoin n'est pas satisfait et qu'une émotion négative m'envahit, qu'est ce que je pourrais mettre en place pour me sentir mieux TOUT DE SUITE.</p> <p>Faites une liste de minimum 5 choses que vous pourriez faire pour vous sentir mieux dès que votre besoin de ... N'est pas satisfait. Puis mettez en pratique au moins une des 5 solutions,</p> <p>L'objectif de cet exercice est de vous permettre de trouver vos propres solutions et vous permettre de combler seul votre besoin. Un besoin satisfait = - de frustration et - de colère !!!!</p>
<p>7</p>	<p>BESOIN DE CONTRIBUTION, D'APPORTER AUX AUTRES</p> <p>C'est le besoin de contribuer au monde, d'aider les autres, d'apporter sa pierre à l'édifice, de laisser quelque chose d'important derrière soi.</p>				