

BLI BEHOVSEXPERT

Elizabeth Kuylenstierna



Elizabeth Kuylenstierna har en passion för att göra skillnad. Få gör det med sådan bredd och djup som Elizabeth. Hon är författare, föreläsare, terapeut, coach och utbildare. Den röda tråden är att förstå sig själv och sina egna behov och att även förstå andra och deras behov. I föreläsningen BLI BEHOVSEXPERT får du en överkurs i att just förstå andras behov med syfte att skapa goda, dynamiska och intressant relationer. Steg ett är att förstå sig själv, men vill du bli riktigt professionell i dina relationer behöver du ta ett steg till och verkligen börja intressera dig för din motpart, som kan vara en kund, en kollega eller vem som helst av de du möter. Elizabeth beskriver sin egen resa som att gå från svart-vit till färg-TV. Vill du möta världen i färg, ska du ta chansen att lyssna på en av Sveriges auktoriteter inom dessa områden och förstås som alltid - praktisera, praktisera och praktisera. Dina relationer får då en helt ny potential.

Målet med föreläsningen:

- Identifiera och förstå dina egna behov för att kunna förstå andra.
- Identifiera och förstå andras behov för effektivare kommunikation.

Coachande frågor:

1. Vad kan du göra om du uppfattar att dina behov står i kontrast till din motparts?

2. Välj en person som du har extra svårt att relatera till. Börja utforska hans/hennes behov för att förstå hur du på ett annat sätt kan bygga er relation.

3. Om du är i en konflikt (liten som stor), hur hanterar du den? Vilka egna behov styr ditt agerande? Hur tror du motparten uppfattar dig?

4. Vilka är dina behov? Lyssna på föreläsningen och/eller ringa in behoven på nästa sida.



Vilka är dina behov?

Acceptans	Stillhet	Struktur
Avskildhet	Tillit	Rättvisa
Förtroende	Utveckling	Ordning
Gemenskap	Visshet	Närhet
Integritet	Ödmjukhet	Lärande
Lek	Att få bidra	Ömsesidighet
Motivation	Förståelse	Kommunikation
Omväxling	Glädje	Värme
Ovisshet	Harmoni	Hänsyn
Stöd	Varsamhet	Bekräftelse
Skydd	Meningsfullhet	Frihet
Syfte	Omtanke	Trygghet
Uppmuntran	Respekt	Empati
Visioner	Samarbete	Stabilitet
Ärlighet	Självbestämmande	Känslomässig trygghet

Tips: Kopiera denna sida och ringa in de behov du identifierar hos dina viktigaste kontakter, internt som externt.