

ZAŁĄCZNIK NR 6: karta pracy „Emocje i potrzeby”

EMOCJE

frustracja
złość
bezsilność
napiecie
smutek
poczucie odrzucenia
irytacja
niepokój
stres
zawstydzenie
samotność
rozczarowanie
ulga
satysfakcja
spokój
duma
radość
ekscytacja

POTRZEBY

szacunek
bezpieczeństwo
przynależność
akceptacja
odpoczynek
wpływ
bycie zauważonym
kontakt
sprawiedliwość
niezależność
wsparcie
zrozumienie
rozwój
sens
uznanie
bliskość
przestrzeń dla siebie
możliwość wyboru