

תקשורת מקרבת - מאגר צרכים

חופש	משמעות	חיבור	הרמוניה	בטחון רגשי	בטחון פיזי
הנאה	ביטוי עצמי	קרבה	קהילתיות	אמון	אוויר
מרחב	אותנטיות	התחשבות	שיתוף פעולה	הקשבה	מים
אוטונומיה	אמת	עזרה	שיתופיות	בהירות	מזון
עצמאות	הגשמה	אחוה	נתינה	שייכות	מחסה
בחירה	חיבור עצמי	קשר	תרומה	נראות	הגנה
נפרדות	ייעוד	יציבות	תמיכה	הכלה	מגע
משחקיות	רוחניות	תשומת-לב	שיוויון	הבנה	מנוחה
הרפתקנות	אתגר	כבוד	הדדיות	קבלה	תנועה
התחדשות	יצירתיות	כנות	חברות	ודאות	בריאות
הומור	מסוגלות	אכפתיות	התייחסות	עקביות	
גיוון	התפתחות	רגישות	סדר	חמלה	
טיפוח	אחריות	אהבה	הרפייה	הגנה	
אסתטיקה	המשכיות	אינטימיות	הוגנות	מקום להיות במלואי	
יופי	קבלה עצמית	מיניות	שלום	שקט נפשי, שלוה	
זרימה	הרמוניה	חום	תקווה	לסמוך על עצמי	
השראה	אבל			לסמוך על החיים	
	אמונה				



לאירועים הקרובים
סירקו את הברקוד

053-6288660
arad-woldenberg.com

ארד וולדנברג



תקשורת מקרבת - מאגר רגשות

רגשות שמרגישים כשצרכים מתמלאים

רגשות שמרגישים כשצרכים אינם מתמלאים

עייפות	בלבול	עצב	כעס	שמחה	מלאות	שלווה
כבדות	אי נוחות	בדידות	עצבנות	התלהבות	נחת	אהבה
סחיטות	ערעור	דכדוך	מרמור	התרגשות	שיוויון נפש	גאווה
תשישות	ניכור	נואשות	טינה	אושר	שביעות	אהדה
חוסר חשק	מבוכה	אכזבה	חוסר נוחות	הקלה	רצון	חיבה
ריקנות	פיזור	פגיעה	אדישות	הכרת תודה	שקט	מפוייסות
שעמום	תסכול	צער	הלם	עוצמה	רכות	חום
	טרידות	אבל	שנאה	הנאה	עונג	התמסרות
	תדהמה	עלבון	חוסר סבלנות	עליזות	רפיון	חמלה
	חוסר אונים	רחמים	לחץ	מלא חיות	סקרנות	תקווה
	הצפה	ניתוק		הרפתקה	רוגע	
	דריכות	מועקה		הפתעה		
	סערת רגשות	יגון		השתוקקות		
	שיתוק	געגוע		התרוממות רוח		
	ספקנות	כמיהה		משיכה		
	אובדן עצות			תשוקה		

מודל 4 השלבים: ביטוי עצמי

תצפית רגשות צרכים בקשות
 כשאני רואה/שומע.. אני מרגיש.. כי חשוב לי.. מה דעתך על זה/היית מוכן ל..?