

SAMTALEARK

Selvbestemmelsesteoriens behovspsykologi

Psykologiske behov	Dialogspørgsmål
Autonomi <i>Selvbestemmelse</i> Oplevelsen af at kunne bestemme i eget liv og stå inde for de valg, man foretager.	<ul style="list-style-type: none">› Hvordan oplever du din situation lige nu?› Har du indflydelse på det, du arbejder med?› Er du med til at finde løsninger på dine opgaver/udfordringer?› Har du selv- eller medbestemmelse over beslutninger, der vedrører dig?› Føler du ejerskab i situationer, der har betydning for din trivsel?› Hvis ikke, hvordan kan du få ejerskab - under hensyn til kontekst?› Er du i stand til at vælge handlinger, du står inde for?
Kompetence <i>Mestring</i> Oplevelsen af at kunne udføre det, man sætter sig for.	<ul style="list-style-type: none">› Mestrer du dine opgaver?› Hvad er du god til?› Hvad betyder det for dig at være god til dette?› Hvordan kan du få mere af det, du er god til, i dit arbejdsliv?› Kan det, du er god til, styrke det, du har svært ved? Hvordan?› Er der noget, du gerne vil blive bedre til? Hvad? Hvordan?
Samhørighed <i>Relationer</i> Føle sig set, hørt, respekteret og betydningsfuld i fællesskabet.	<ul style="list-style-type: none">› Hvad er fællesskab for dig?› Hvordan skaber du relation til andre?› Hvordan kan andre skabe relation til dig?› Føler du dig som en del af et fællesskab på arbejdspladsen?› I hvilke fællesskaber trives du bedst?› Hvad skal der til for, at du føler dig som del af et fællesskab?› Hvad betyder det for dig at blive/være del af det fællesskab?