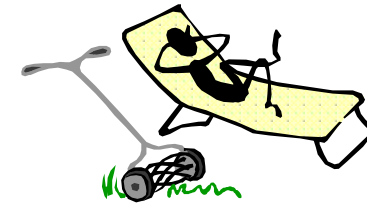


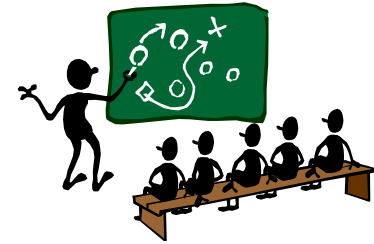
**FÅ DINE BEHOV
OPFYLDT**



1. **BEHOV:** Fortæl hvilket behov, du har
2. **ØNSKE:** Fortæl hvilket specifikt ønske, der kan opfylde det
3. **RESULTAT:** Fortæl hvilket resultat, det vil give



Kan benyttes på job, i sportsforening eller hjemme. Lad fx din bedste ven eller familien hjælpe, så lærer du det hurtigere.



FÅ ET BEHOV OPFYLT

1. **Udvælg et Behov**, som er vigtigt for dig (1min)
2. Du fortæller kort om dit **Behov** (1/2min)
3. Du fortæller om dit **specifikke Ønske** (1/2min)
4. Du fortæller, hvilket **Resultat** det vil give (1/2min)
5. Herefter **forhandler** i om hvad du kan få igennem (2min)

Eksempel:

BEHOV Jeg har behov for overblik i mine arbejdsopgaver

ØNSKE: Derfor ønsker jeg at have en liste med opgaver, varighed og deadlines, som vi opdatere to gange om ugen

RESULTAT: Så vil jeg bedre kunne løse opgaverne til tiden og føle at jeg har et medansvar. Det vil gøre mig mere tilfreds på arbejde