Needs Check

జీతం మనిషిని కొన్నాళ్ళు ఆపగలదు, మనసు పెట్టి పని చేయాలంటే మాత్రం, ఆ మూడు ఖాళీలు నింపాలి.

స్వేచ్ఛ

నేను చేస్తున్నది నా ఇష్టంతో · ఎవరో బలవంతంగా చేయిస్తున్నది కాదు.

కనిపించే signs: నిర్ణయాల్లో మాట ఉంది · ఎందుకో తెలుసు · ఎలా చేయాలో కొంత choice.

సామర్థ్యం

ఈ పని నాకు వచ్చు · రోజు రోజుకీ ఇంకా బాగా వస్తోంది.

కనిపించే signs: కొత్తది నేర్చుకునే అవకాశం · training · మంచి పనికి గుర్తింపు.

అనుబంధం

ఇక్కడ నేను ఒక భాగం · కొందరికైనా నేనంటే పట్టింపు ఉంది.

కనిపించే signs: team తో కలుపుకోవడం · ఎవరో ఒకరు నా గురించి అడగడం.

ఎలా చేయాలి

1. ప్రతి పేరు పక్కన, ఒక్కో అవసరానికి ఒక mark: ✓ తీరుతోంది · ~ అంతంత మాత్రం · × తీరట్లేదు.
2. నీకు అసలు తెలియని చోట ? పెట్టు — అదే అసలైన clue.
3. ఎక్కువ ? లు ఉన్న ఒకరితో, page 2 లోని stay conversation.

CHECK నా team

పేరు	స్వేచ్ఛ	సామర్థ్యం	అనుబంధం	ఒక్క చిన్న మార్పు
వినోద్	×	×	~	brand training కి వినోద్ నే పంపడం

STAY CONVERSATION ఎక్కువ ? లు ఉన్న ఒకరితో · ఈ వారం

"ఇక్కడ మిమ్మల్ని ఉంచుతున్నది ఏంటి?"

"ఏదైనా మిమ్మల్ని వెళ్ళాలనిపించేలా చేస్తే, అది ఏంటి?"

ఏ అవసరంలో ఖాళీ కనిపించింది?

నేను ఈ నెల చేసే ఒక్క మార్పు

మళ్ళీ ఎప్పుడు మాట్లాడదాం

Stay conversation చాలా HR teams వాడే ఒక practical tool, research తో నిరూపించినది కాదు. అడిగాక, defend చేసుకోకుండా విను — అదే సగం పని.

> **Team లేదా?** College లోనో, ఇంట్లోనో, friends తోనో — ఈ check నీ మీదే చేసుకుని, నీకు దగ్గరైన ఒకరిని అడుగు: "నేను ఎప్పుడు ఉత్సాహంగా, ఎప్పుడు ఆసక్తి పోయినట్టు కనిపిస్తాను?"

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. · Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229 — mostly cross-sectional surveys, so connections, not causes. · Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668 — lab experiments; the effect is debated. · Jenkins, G. D., Mitra, A., Gupta, N., & Shaw, J. D. (1998). *Journal of Applied Psychology*, 83(5), 777–787. · Gallup (Tatel & Wigert, 2024), survey of 717 U.S. voluntary leavers. The Needs Check is Mental Gym's own tool. Srinivas garu's showroom is a composite example.