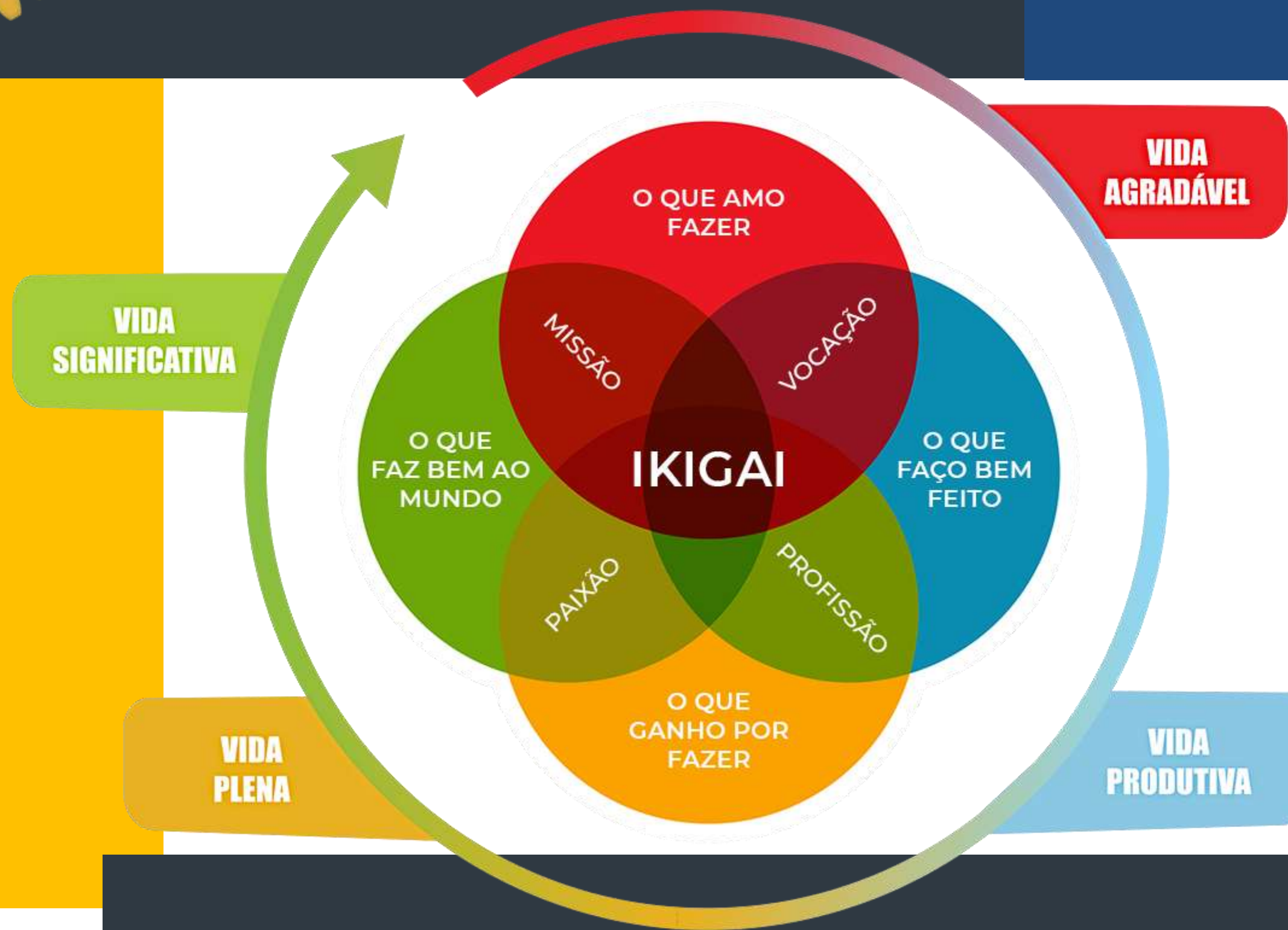




DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

IKIGAI



IKIGAI

- ❖ **O que é IKIGAI?**
- ❖ **Qual a origem do IKIGAI.**
- ❖ **O que é a mandala no IKIGAI?**
- ❖ **Como fazer seu IKIGAI.**
- ❖ **Faça seu IKIGAI.**

O QUE É IKIGAI?

O que significa ter uma vida (iki) em harmonia com seus desejos e expectativas (kai)? Um caminho é a mandala ikigai, uma ferramenta de autoconhecimento que aborda diversas áreas e intersecções da vida pessoal e profissional.



A ferramenta, que é utilizada em diversos cursos e, envolve um processo reflexivo sobre si próprio. Aliás, ela é bastante simples de implementar e pode garantir insumos valiosos em qualquer fase da carreira.

生き甲斐

IKIGAI

QUAL A ORIGEM DO IKIGAI?

A ideia do **ikigai** surgiu no **Japão** e ganhou popularidade nos últimos anos, **quando se tornou pauta de diferentes livros e estudos**. Esses conteúdos **evidenciaram a importância das questões existenciais para o sucesso e felicidade de cada um, seja na área profissional ou pessoal.**



DICA: NÃO SE PRESSIONE!

ikigai

Um conceito japonês que significa “uma razão para ser”



saiba que algumas das respostas também podem se sobrepor na mandala ikigai, o que não é um problema. O importante, é ser honesto consigo mesmo: não há respostas certas ou erradas.

“Tente encontrar o que está no centro disso tudo. É seu ikigai, sua razão de ser”

A mandala é composta por quatro círculos que se sobrepõem:

- O que amo fazer
- O que posso fazer bem
- O que posso ser pago para fazer
- O que o mundo precisa

Ao **centro**, onde há a intersecção principal, está o próprio **ikigai**. O objetivo da **mandala**, assim, é **permitir uma melhor visão entre a correlação entre estes aspectos**.

Além disso, **outra finalidade** dessa ferramenta é **humanizar àquilo que fazemos**.

Possibilitando, aliás, o **entendimento** de que as pessoas não são definidas por seus **trabalhos** e nem como uma **obrigação social**. Com uma mandala **ikigai** em mãos, fica mais fácil refletir sobre como alinhar suas **aspirações pessoais** e **profissionais**, seus **valores** e **oportunidades de trabalho**.





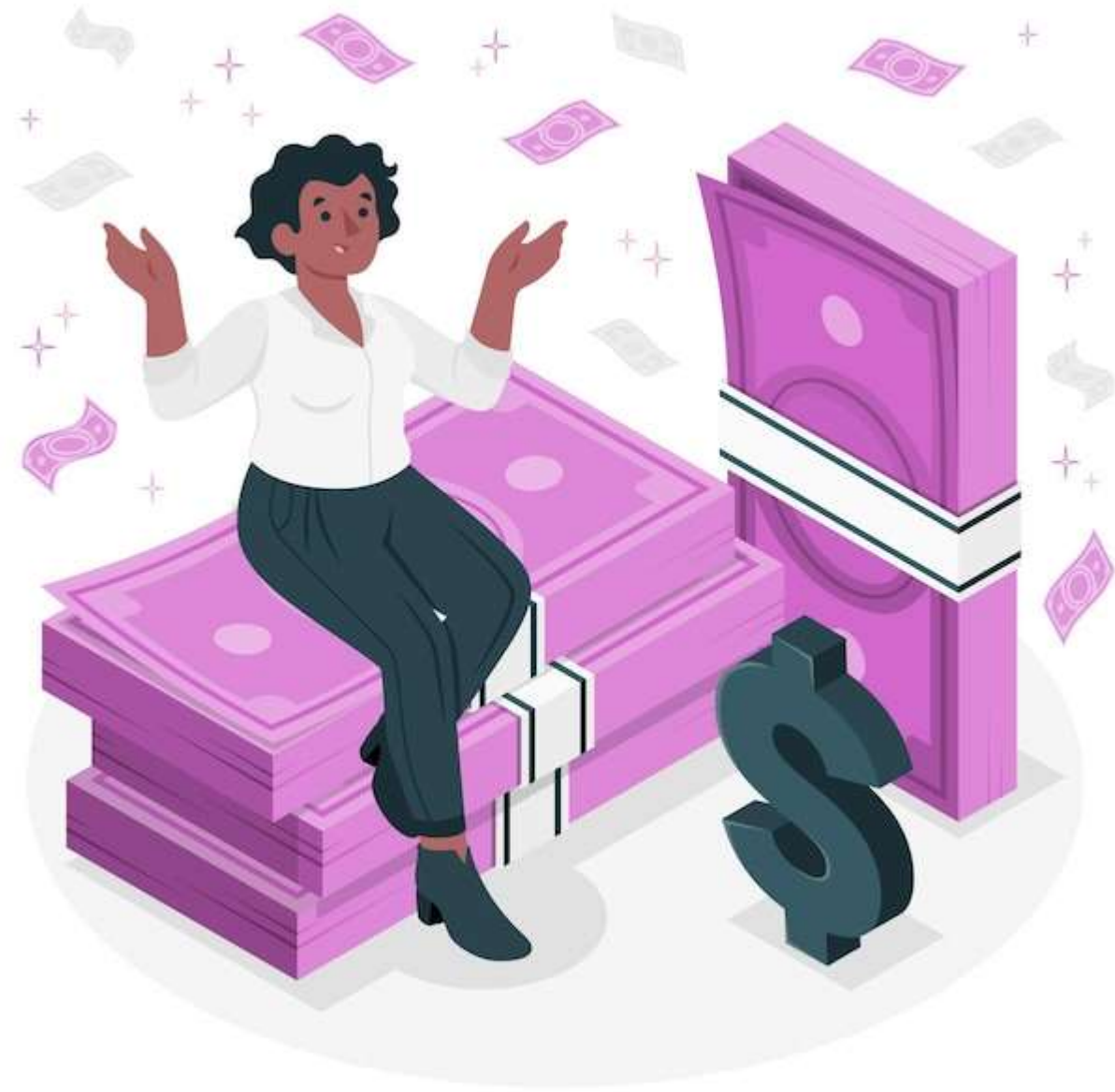
1. O que amo fazer

Na primeira seção, está a motivação mais profunda do indivíduo. Questione-se: qual é sua paixão? O que ama? Em outras palavras, pense no conselho de Warren Buffet: o que você faria se não precisasse de dinheiro?



2. O que posso fazer bem

Já na segunda seção, a proposta é aproximar-se de sua vocação de maneira mais prática. Questione-se: no que você é bom? Quais são seus pontos fortes? O que sabe que pode fazer bem? O que outros valorizam em você? Pergunte também para amigos, colegas e familiares.



3. O que posso ser pago para fazer

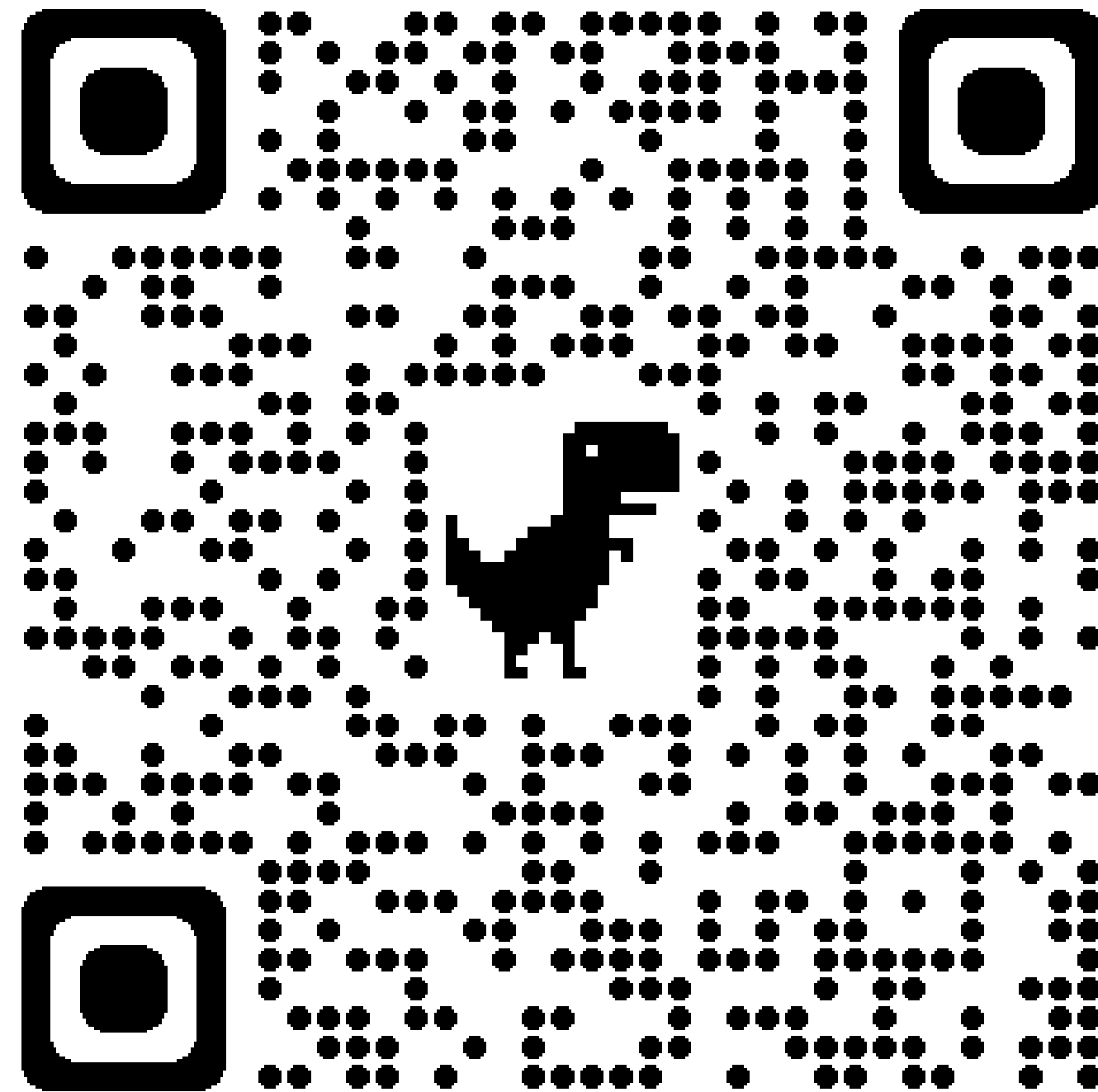
Enquanto isso, a terceira seção da mandala ikigai, a visão é mais realista: onde você poderia trabalhar? Que profissão poderia exercer que esteja alinhada com suas reflexões anteriores? O que você faz que outros estão dispostos a pagar? Pense no maior número de trilhas possível.



4. O que o mundo precisa

Por fim, a quarta seção é um tanto mais abstrata, mas nem por isso menos importante: qual é sua missão na Terra? O que você pode conquistar que ajudará outros, por exemplo, a tornar o mundo melhor ou agregar valor social? acredite: todo mundo guarda isso dentro de si.

IKIGAI ONLINE:



www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

