



# Arkusze ćwiczeń: IKIGAI

## WSTĘP

IKIGAI pochodzi z języka japońskiego i jest połączeniem dwóch słów „iki”, co oznacza „żyć” i „gai”, co oznacza „powód”. Opisuje, co nas motywuje i co nadaje nam sens i cel w życiu.

## CEL

Celem ćwiczenia jest zastosowanie podejścia IKIGAI do wyboru pracy/ścieżki kariery. Pomoże ci wybrać pracę/zawód, który będzie dla ciebie przyjemny i znaczący, ale także będzie miał znaczenie dla społeczeństwa i zapewni ci przyzwoite życie.

## KROKI

### KROK 1: Odpowiedz na pytania:

Co lubisz robić?

---

Jakie są Twoje silne strony?

---

Czego potrzebuje świat?

---

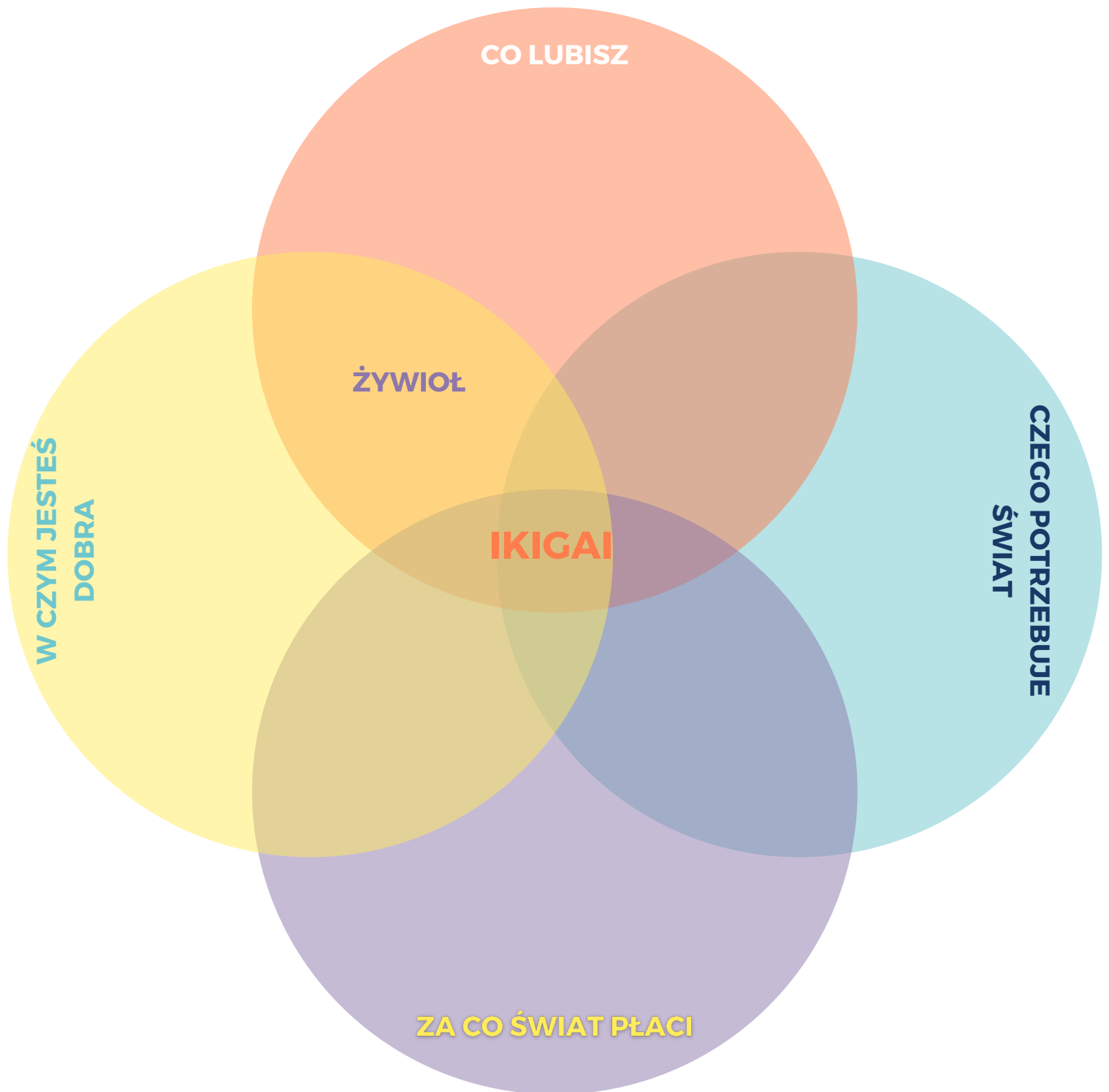
Za co otrzymasz zapłatę?

---





KROK 2: Wpisz swoje krótkie odpowiedzi w diagram:





KROK 3: Opierając się na diagramie, pomyśl o przecięciu się tego, co lubisz robić, a tym, w czym jesteś dobra. To jest twój „Żywioł”. Cieszyłabyś się, gdyby praca pasowała do Twojego „Żywiołu”. Zanotuj:

Co jest Twoim „Żywiołem”?

---

---

Jakie prace pasowałyby do Twojego „Żywiołu”?

---

---

KROK 4: Na podstawie diagramu pomyśl o przecięciu się wszystkich czterech obszarów. To jest twoje „IKIGAI”. Jest to dziedzina, w której powinnaś szukać pracy, bo nie tylko Ci się spodoba, ale będzie miała sens i będziesz miała przyzwoite życie. Zanotuj:

Jakie jest Twoje „IKIGAI”?

---

---

Jakie prace pasowałyby do Twojego „IKIGAI”?

---

---

