



## Φύλλο Δραστηριότητας: IKIGAI

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το IKIGAI προέρχεται από τα ιαπωνικά και είναι ένας συνδυασμός δύο λέξεων «iki», που σημαίνει «να ζήσω» και «gai», που σημαίνει «λόγος». Περιγράφει τι μας δίνει κίνητρο και τι μας δίνει νόημα και σκοπό στη ζωή.

### ΣΚΟΠΟΣ

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι η εφαρμογή της προσέγγισης IKIGAI στην επιλογή της καριέρας/σταδιοδρομίας. Αυτή η προσέγγιση σας βοηθά να επιλέξετε μια δουλειά/επάγγελμα που θα είναι ευχάριστη και ουσιαστική για εσάς, αλλά θα έχει επίσης νόημα για την κοινωνία και θα σας προσφέρει μια αξιοπρεπή διαβίωση.

### ΒΗΜΑΤΑ

#### ΒΗΜΑ 1: Απαντήστε στις ερωτήσεις:

Τι απολαμβάνετε να κάνετε;

---

Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία;

---

Τι χρειάζεται ο κόσμος;

---

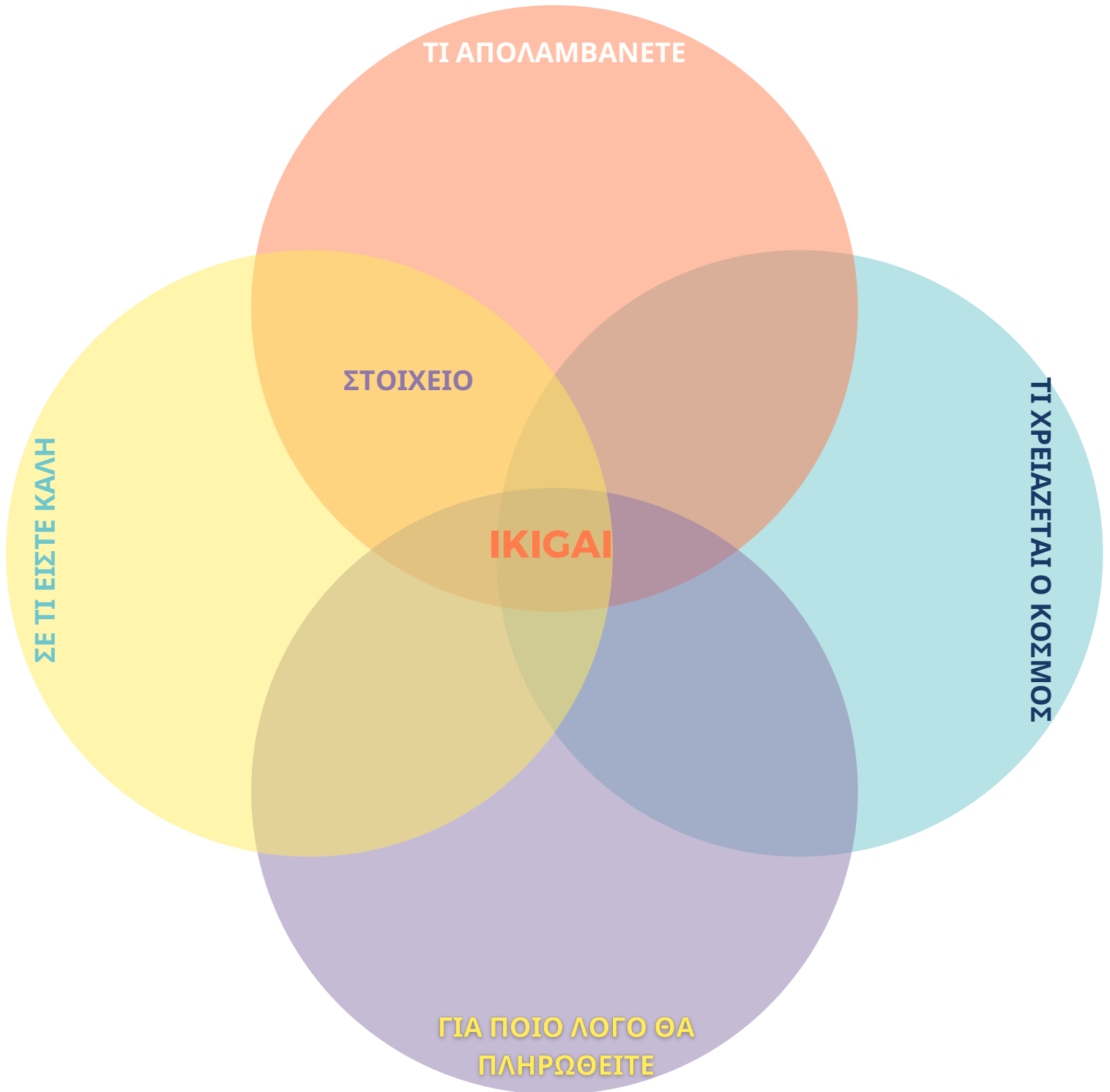
Για ποιο λόγο θα πληρωθείτε;

---





ΒΗΜΑ 2: Βάλτε τις απαντήσεις σας εν συντομία στο διάγραμμα:





**ΒΗΜΑ 3:** Με βάση το Διάγραμμα, σκεφτείτε το σημείο τομής μεταξύ αυτού που σας αρέσει να κάνετε και αυτού που είστε καλή. Αυτό είναι το «Στοιχείο» σας. Θα σας άρεσε να έχετε μια δουλειά που ταιριάζει με το «Στοιχείο» σας. Σημειώστε:

Ποιο είναι το «Στοιχείο» σας;

---

---

Ποιες δουλειές θα ταιριάζουν με το «Στοιχείο» σας;

---

---

**ΒΗΜΑ 4:** Με βάση το διάγραμμα, σκεφτείτε το σημείο τομής και των τεσσάρων περιοχών. Αυτό είναι το «ΙΚΙΓΑΙ» σας. Αυτή είναι η περιοχή, στην οποία πρέπει να αναζητήσετε δουλειά, γιατί όχι μόνο θα σας αρέσει, αλλά θα έχει νόημα και θα έχετε μια αξιοπρεπή διαβίωση. Σημειώστε:

Ποιο είναι το «ΙΚΙΓΑΙ» σας;

---

---

Ποιες δουλειές θα ταιριάζουν με το «ΙΚΙΓΑΙ» σας;

---

---

