



Æfing: IKIGAI

INNGANGUR

IKIGAI kemur úr japönsku og er samsett úr tveimur orðum „iki“, sem þýðir „að lifa“ og „gai“, sem þýðir „ástæða“. Það lýsir því hvað hvetur okkur áfram og hvað gefur okkur merkingu og tilgang í lífinu.

MARKMIÐ

Markmið verkefnisins er að beita IKIGAI nálguninni við val á vinnu/starfsgrein. Hún getur hjálpað þér að velja starf/starfsgrein sem fellur að þínum styrkleikum og þroskakostum, en mun einnig skapa virði fyrir samfélagið og tryggja þér mannsæmandi laun.

SKREF

SKREF 1: Svaraðu spurningunum:

Hvað elskar þú að gera?

Hverjir eru styrkleikar þínir?

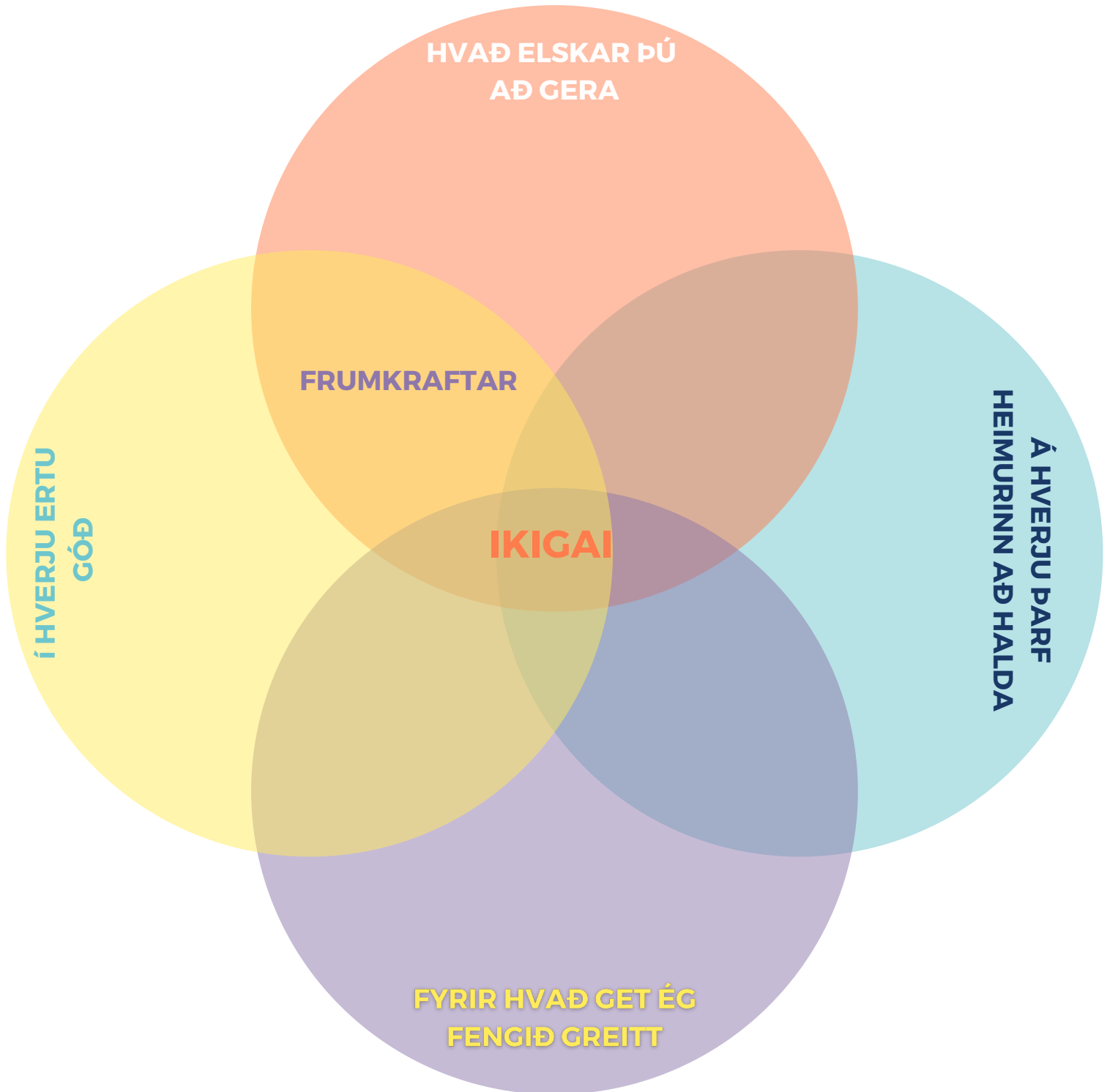
Á hverju þarf heimurinn að halda?

Fyrir hvað færðu greitt?





SKREF 2: Skrifaðu svör þín inn í skýringarmyndina:





SKREF 3: Með hliðsjón af skýringarmyndinni hugsað um svæðið þar sem það sem þú elskar að gera og það sem þú er góð í skarast, þetta er þinn frumkraftur (Element) þú myndir njóta starfa sem eru á því sviði, skrifaðu niður:

Hver er þinn "Frumkraftur"?

Hvaða störf falla að þínum "Frumkrafti"?

SKREF 4: Byggðu á skýringarmyndinni, hugsaðu um það sem fellur undir öll fjögur svæðin/hringina. Þetta er þitt "IKIGAI". Þetta er svæðið þar sem þú ættir að nýta þér í atvinnuleitinni, vegna þess að það endurspeglar það sem þér finnst gaman að gera, það sem er þroskandi fyrir þig, það sem þú getur fengið mannsæmandi laun fyrir auk þess sem þú leggur þitt af mörkum til þess að skapa betri heim. Skrifaðu niður:

Hvað er þitt "IKIGAI"?

Hvaða störf falla að þínu "IKIGAI"?

