

Aangaan in je werk? wat kan IKIGAI daaraan bijdragen?

Al over IKIGAI gehoord? Het is een uit Japan overgewaaid begrip. Het staat voor datgene waar jij je bed voor uitkomt, jouw unieke drijfveer. Datgene dat maakt dat je energie krijgt van je werk, in plaats van leeg te lopen.

Het eiland Okinawa in Japan is een van de zogenaamde blauwe zones op de wereld (Onderzoek van Dan Buettner o.a. op <https://www.bluezones.com>). De mensen in deze gebieden zijn gezonder en leven langer. De IKIGAI cultuur op Okinawa draagt hieraan bij. Mensen die daar wonen zijn weten heel goed waarom ze doen wat ze doen. En praten met elkaar waarom ze op deze dag hun bed uitgekomen zijn. Zo hebben ze hun doel in het leven, hun “waarom”, paraat.

De onderdelen van IKIGAI zijn je passie, je professie, je roeping en je missie. Aan de hand van de vragen in dit figuur kan je zicht krijgen op je IKIGAI.



Met een aantal klanten werkte ik de afgelopen tijd aan hun IKIGAI. Door te weten wat je focus is het makkelijker om aan te gaan in je werk. Je weet tenslotte waar je het voor doet. Dan zijn hobbels makkelijker te overwinnen.

Ook kunnen er situaties zijn waarin je je realiseert dat je huidige werk echt niet meer past bij je IKIGAI. Tijd om te veranderen en werk te vinden waar je energie van krijgt.

Voor docenten hoeft dat lang niet altijd te betekenen dat je een andere baan moet zoeken. Binnen de docenten functie zijn zo veel verschillende kanten, dat het soms vooral een kwestie is van duidelijk aangeven wat je graag doet en daar je taken beter op aan laten sluiten.

Maar dan moet je dat wel helder kunnen verwoorden: IKIGAI dus.

En als je als team samen aan het werk bent en het soms lijkt of ieder een andere kant uitgaat, is het boeiend om van elkaar te weten wat ieders IKIGAI is, zodat je elkaar beter kan vinden en aanvullen.

Mij helpt het om bewust mijn IKIGAI te benoemen (= mensen begeleiden bij aangaan) en daardoor mijn energie te richten. Wie weet is het voor jou ook een goed idee.

Veel plezier met aangaan!
Ariaan van Sandick

Aangaan