

Aangaan

Werkboek van:



IKIGAI: Out of the box kijken naar jezelf

Weet je soms niet meer waarom je je werk doet? Wil je een helder profiel voor jezelf opstellen? Het formuleren van je IKIGAI kan je helpen. Je missie, je passie, je kwaliteiten: door ze voor jezelf samen te vatten in een IKIGAI geeft je houvast. Met dit werkboek kom je tot je IKIGAI: jouw reden om hier te zijn.



Aangaan

IKIGAI

Ronde 1:

Begin met de buitenste vragen uit de IKIGAI te beantwoorden, beginnen bij groen dan met de klok mee tot aan blauw.

Ronde 2:

Daarna maak je nog een rondje vanaf Passie, langs Beroep, Roeping naar Missie. Dit is een samenvatting van het rondje daarvoor, waarbij je telkens twee vragen combineert. Je kan dit zien op het plaatje hieronder:



Passie is een combinatie van “Waar je goed in bent en Waar je van houdt”.

Missie is een combinatie van “Waar je van houdt” en “Wat de wereld nodig heeft”.

Roeping is een combinatie van “Wat de wereld nodig heeft” en “Waar je voor wordt betaald”.

Beroep is een combinatie van “Waar je voor betaald wordt” en “Waar je goed in bent”.

Ronde 3:

Na deze twee rondjes ga je verder naar binnen en nog verder samenvatten, namelijk in een korte zin: je IKIGAI, je bestaansreden!

Hoe ga je te werk?

Werk rustig en aandachtig. Ga naar binnen en ben even stil.

Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: “Stop, adem in en adem uit, neem waar wat er is”. Neem de tijd.

Er zijn verschillende informatiekanaalen over een situatie, over onszelf en ons contact met de ander.

- Denken geeft de mogelijkheid om te begrijpen, te plannen, te analyseren en over dingen te praten.
- Voelen helpt je te ervaren wat iets met je doet. Past het wel of niet bij je, voelt het goed of niet, klopt het voor je?
- Willen geeft informatie over de richting die jij uit wilt. Het is de energie die je helpt je leven of werk in te richten zoals je wilt.

Het soepel heen en weer gaan tussen denken, voelen en willen wordt ook wel *liften* genoemd (Korthagen 2011 “*Werken vanuit je kern*”).

Door zowel, denken, voelen als willen te benutten word je IKIGAI beter!



Aangaan

IKIGAI

1. Waar je goed in bent:

2. Waar je van houdt:

3. Wat de wereld nodig heeft:

4. Waarvoor je wordt betaald:



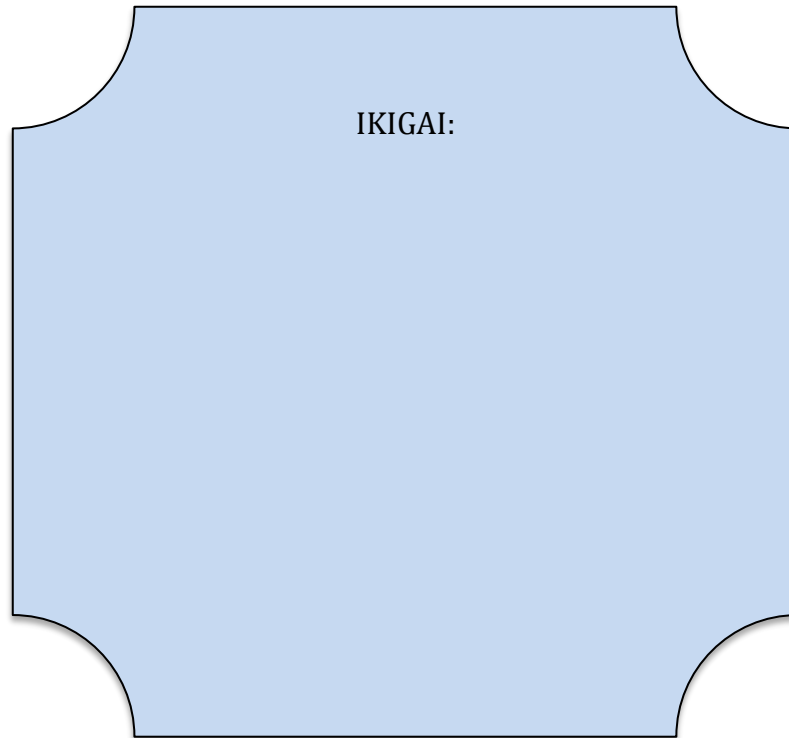
6. Missie
"Waar je van houdt" +
"Wat de wereld nodig heeft":

5. Passie
"Waar je goed in bent" +
"Waar je van houdt":

7. Roeping
"Wat de wereld nodig heeft" +
"Waar je voor wordt betaald":

8. Beroep
"Waar je voor wordt betaald" +
"Waar je goed in bent":





Als je weet wat je Ikigai is kan je gaan job crafting (baan boetseren). Zorgen dat dat waar jij goed in bent en plezier in hebt ook de ruimte krijgt in je werk.
Zie voor meer informatie bijvoorbeeld bij Learning Company: <http://www.kessels-smit.nl/nl/invloed-nemen-op-je-werk-een-verhaal-van-medisch-specialisten2>

Wil je meer over IKIGAI weten kijk eens naar deze IKIGAI film:
https://www.youtube.com/watch?v=_X7LQZXIIUk

Er zijn daarnaast verschillende IKIGAI boeken te koop en op internet zijn veel teksten te vinden.

Samen weten we meer:

Door samen te praten over je IKIGAI kunnen we meer diepgang bereiken.
Ik heb veel ervaring met het formuleren van je IKIGAI en hoe je je loopbaan daarmee zelf kan vormgeven.

Maak een afspraak dan gaan we samen met je IKIGAI aan de slag!

Ariaan Sophia van Sandick
www.aangaan.nu
06-22797882
ariaan@aangaan.nu

