

# IKIGAI

## **Koulutusmoduulit: Pedagogiaa ja psykologiaa uraohjaukseen**

Tulevien uraohjaajien koulutus, mukaan lukien antifragiliteetti, asennemuutos, ikigai, uraohjausvinkit ja pedagogiset lähestymistavat uraohjaukseen.

Osa 3

# Johdanto

"Ikigai" on japanilainen käsite, joka tarkoittaa "syytä olla" tai "syytä herätä aamulla". Se esitetään usein neljän elementin risteyskuvana:

- **mitä rakastat,**
- **missä olet hyvä,**
- **mitä maailma tarvitsee,**
- **mistä sinulle voidaan maksaa.**

Ikigain käsitteen soveltaminen uraohjaukseen voi auttaa yksilöitä löytämään täyttymyksen ja tarkoituksen työelämässään.



# Osaamistavoitteet

Ikigain löytäminen on polku mielekkääseen uraan. Tavoitteena on:

- Ymmärtää ikigain käsite ja sen soveltaminen tarkoituksen ja täyttymyksen löytämisessä omalla uralla.  
Tunnistaa ja tutkia henkilökohtaisen intohimon, taitojen, yhteiskunnallisten tarpeiden ja taloudellisten mahdollisuuksien risteyskohtia ikigain määrittelemiseksi  
Toistaa ikigain merkitys uravalintojen ohjaamisessa ja tarkoituksen tunteen edistämisessä.  
Ymmärtää, että tyydyttävään uraan kuuluu henkilökohtaisten intohimojen ja vahvuuksien mukauttaminen yhteiskunnallisiin tarpeisiin, samalla huomioiden taloudellinen kannattavuus.



# Opintojen kesto ja aikataulu

**Sisältö (3 tuntia)**

**Harjoitukset täydentävä toiminta (2 tuntia)**



# Sisältö

Ikigain ymmärtäminen:

## 1. Selitä ikigain neljä elementtiä ja miten ne leikkaavat:

- ❖ Mitä rakastat (intohimoinen)
- ❖ Missä olet hyvä (kutsumus)
- ❖ Mitä maailma tarvitsee (tehtävä)
- ❖ Mistä sinulle voidaan maksaa (ammatti)

2. Henkilökohtaisten intohimojen pohtiminen

3. Osaamisen ja vahvuuksien tunnistaminen

4. Mukautuminen yhteiskunnallisiin tarpeisiin

5. Taloudellisen elinkelpoisuuden tutkiminen

6. Ikigain löytäminen

# 1. Ikigain ymmärtäminen

# Ikigain avainelementit

Japanilainen käsite "Ikigai" esitetään usein neljän avainelementin leikkauspisteenä, jotka voivat ohjata yksilöitä löytämään tarkoituksen ja tyytymyksen elämässään ja urallaan:

- |                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| 1. Mitä rakastat                | INTOHIMO |
| 1. Missä olet hyvä              | KUTSUMUS |
| 1. Mitä maailma tarvitsee       | TEHTÄVÄ  |
| 1. Mistä sinulle voidaan maksaa | AMMATTI  |



# Ikigain neljä avainelementtiä

1

## Mitä rakastat (INTOHIMO)

Tämä elementti viittaa aktiviteetteihin, harrastuksiin ja pyrkimyksiin, jotka tuovat syvän ilon, täyttymyksen ja merkityksen tunteen. Nämä ovat asioita, joihin tartut intohimoisesti, jotka energisoivat ja inspiroivat.

This is the foundation of ikigai, encapsulating the activities or pursuits that evoke a deep sense of satisfaction and enthusiasm. It is what you would engage in without expectation of external recognition or compensation, solely for the intrinsic pleasure it brings.





# Ikigain neljä avainelementtiä



2

## Missä olet hyvä (KUTSUMUS)

Tähän elementtiin kuuluu luontaiset kykysi, taitosi ja lahjakkuutesi, jotka erottavat sinut muista ja edistävät kokemusta tavoitteiden saavuttamisesta. Nämä ovat alueita, joilla olet parhaimmillasi ja tunnet itsesi päteväksi.

Tässä osassa on kyse sellaisten luontaisten kykyjen, taitojen ja osaamisen tunnistamisesta, jotka ovat kehittyneet omistautumisella ja harjoittelulla. Näillä alueilla sinulla on erityisiä taitoja, ja asiantuntemustasi arvostetaan.

# Ikigain neljä keskeistä elementtiä

3

## Mitä maailma tarvitsee (TEHTÄVÄ)

Tähän elementtiin sisältyy sellaisten yhteisösi, yhteiskuntasi tai koko maailman tarpeiden ymmärtäminen, jotka resonovat arvojesi kanssa, ja joihin haluat panostaa. Tehtävät ovat ongelmia, jotka sinun on pakko ratkaista, tai tapoja, joilla voit vaikuttaa positiivisesti.

Tämä elementti rohkaisee sinua ylittämään henkilökohtaiset rajat ja tunnistamaan maailman tyhjiöt tai haasteet, joiden käsittelemiseen voit osallistua. Siihen kuuluu yhteiskunnan ja ympäristön tarpeiden ja huolenaiheiden tunnistaminen ja pyrkimys erottautua mielekkäällä ja hyödyllisellä tavalla.



# Ikigain neljä keskeistä elementtiä



4

## **Mistä sinulle voidaan maksaa (AMMATTI)**

Tämä viimeinen elementti viittaa mahdollisuuksiin, joissa intohimojasi, taitojasi ja panostasi arvostetaan tavalla, joka voi ylläpitää toimeentuloasi. Kyse on keinojen löytämisestä, jotta ikigaisi voi muuttua elinkelpoiseksi ja palkitsevaksi urapoluksi.

Viimeinen elementti integroi kolme edellistä elementtiä, jolloin voit ansaita rahaa intohimollasi ja asiantuntemuksellasi. Kutsumuksesi on linjassa intohimosi kanssa varmistaen, että työsi on sekä taloudellisesti kestävää että henkilökohtaisesti tyydyttävää.




# Ikigain neljä keskeistä elementtiä

## **Miksi ikigai on merkityksellinen uraohjauksessa?**

Ikigain käsitettä voitaisiin käyttää ohjaamaan yksilöitä tarkoituksenmukaisille ja tyydyttävälle urapoluille. Tutkimalla intohimojaan, vahvuuksiaan, markkinoitavia taitojaan ja yhteiskunnallisia tarpeitaan osallistujat voivat tehdä tietoon perustuvia päätöksiä, jotka vastaavat heidän henkilökohtaista tarkoitustaan.

Kyse on tavasta varustaa yksilöt työkaluilla ja oivalluksilla, joita tarvitaan ikigain löytämiseen ja urapolulla navigointiin selkeydellä, merkityksellä ja syvemmällä täyttymyksen tunteella.



# 2. Henkilökohtaisten intohimojen reflektio



# Henkilökohtaisten intohimojen reflektointi

## Omien intohimojen tunnistaminen

### 1. Reflektoi asioita, joista nautit

Mieti hetki erilaisia aktiviteetteja, jotka saavat sinut tuntemaan olosi sitoutuneeksi, energiseksi ja onnelliseksi.

Mitä teet, kun menetät ajantajun ja tunnet syvää merkityksellisyyden ja täyttymyksen tunnetta?

### 2. Listaa tärkeimmät intohimosi

**Kirjoita ylös kolme tärkeintä intohimoasi** – Aktiviteetit, joita todella rakastat ja jotka ovat mielestäsi syvästi merkityksellisiä.





# Henkilökohtaisten intohimojen reflektointi

## Tutki intohimojasi

### 3. Miksi innostut joistain asioista?

Pohdi, miksi nämä tietyt aktiviteetit saavat sinut tuntemaan olosi onnelliseksi ja tyytyväiseksi. Johtuuko se saavutuksen tunteesta, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, luovasta ilmaisusta vai jostain muusta?

### 4. Tunnista yhteiset teemat

Etsi yhteisiä tekijöitä tai elementtejä, jotka tekevät näistä aktiviteeteista nautinnollisia. Mikä näissä yrityksissä resonoi syvemmillä tasolla?





# Henkilökohtaisten intohimojen pohtiminen

## AKTIVITEETTI

Kirjoita muutama yksittäinen sana pohtimistasi syistä ja henkilökohtaisiin intohimoihisi liittyvistä yleisistä teemoista.

Kuvittele, että valmistaudut jakamaan sen viiteryhmäsi kanssa "tarinankerronnalla".

*Kirjoitetaan muutama rivi. Aloitetaan näin::*

*Kun teen XXXX tunnen iloa ja sitoudun tekemiseen, koska yyyyyy.*





# 3. Osaamisen ja vahvuuksien tunnistaminen



# Taitojen ja vahvuuksien tunnistaminen

## Oman osaamisen tunnistaminen

1. Mieti, missä olet ”luonnostaan” hyvä.

Mitä taitoja olet kehittänyt ajan myötä?

**Kirjoita ylös kolme tärkeintä taitoasi.**





# Taitojen ja vahvuuksien tunnistaminen

**Tutki taitojasi**

## **2. Pohdi, miten kehitit näitä taitoja.**

Opittiinko ne muodollisen koulutuksen, koulutuksen tai henkilökohtaisen kokemuksen kautta

Kirjoita Post-it-lappuun vähintään 1 muodollisesta koulutuksesta hankittu taito

Kirjoita Post-it-lappuun vähintään 1 mistä tahansa koulutuksesta hankittu taito

Kirjoita Post-it-lappuun vähintään 1 henkilökohtaisen kokemuksen kautta hankittu taito

Tunnista taidot, joiden käyttämisestä nautit ja joissa olet erityisen hyvä.

**Luokittele yllä havaitut taidot sen käytön tuoman ilon mukaan**

*Huom. Säilytä post-it-laput seuraavia aktiviteetteja varten*



# 4. Mukautuminen yhteiskunnallisiin tarpeisiin



# Mukautuminen yhteiskunnallisiin tarpeisiin

## 1. Globaalien tarpeiden tunnistaminen

Pohdi maailmanlaajuisia ongelmia tai asioita, joista välität.

Näitä voivat olla ympäristöongelmat, sosiaalinen epäoikeudenmukaisuus tai terveystekijät.

**Kirjoita paperille erityiset haasteet, jotka puhuttelevat sinua.**



# Mukautuminen yhteiskunnallisiin tarpeisiin

## 2. Vaikutusten tutkiminen

Mieti, kuinka taitojasi, kykyjäsi ja intohimojasi voidaan käyttää vastaamaan näihin tarpeisiin. Tunnista alueet, joilla voit antaa mielekkään panoksen.

Käytetään edellisen harjoituksen post-it-lappuja (hankitut taidot) ja sijoitetaan se erityisiä haasteita käsittelevään paperiin.

Katsotaanpa, miten ne voisivat liittyä toisiinsa ja yhdistyä tai vielä parempi, jos löydämme alueita, joilla intohimosi, taitosi ja arvosi kohtaavat maailman tarpeiden kanssa.

# 5. Taloudelliset mahdollisuudet



# Tutkitaan taloudellisia mahdollisuuksia

## 1. Mitä työmarkkinat tarvitsevat?

Pohdi työmarkkinoiden tarpeita.

Tutki verkossa kiinnostavien työtehtävien nimikkeitä ja niissä vaadittuja taitoja.

## 2. Osaamisen kohtaanto-ongelma

Mitkä ovat kysytyimmät työpaikat?

Listaa verkosta löytyvät työpaikat, jotka ovat kiinnostavimpia sinun näkökulmastasi.







# Tutkitaan taloudellisia mahdollisuuksia

## 3. Palautteen pyytäminen

Puhu muiden kanssa aiemmista harjoituksista nousseista pohdinnoistasi sekä niistä maailman ja työmarkkinoiden tarpeista, jotka eniten resonoivat kanssasi.

Tämä voi olla mitä tahansa ympäristöasioista muiden auttamiseen

**Kerää palautetta ja mielipiteitä**



# 6. Ikigain löytäminen






# Löydä IKIGAI

## Sijoittuminen IKIGAIssa

Kun nämä neljä elementtiä risteävät, löydät itsesi IKIGAIN keskiöstä. Tässä paikassa intohimosi, taitosi, maailman tarpeet ja mahdollisuutesi taloudellisiin ansioihin ovat keskenään linjassa. Tässä syvällisen merkityksen paikassa tunnet täyttymystä ja olet motivoitunut tekemään positiivisen vaikutuksen.

IKIGAIN keskipisteessä koet flow'n tunteen, jossa työsi tuntuu vaivattomalta ja palkitsevalta. Pystyt hyödyntämään ainutlaatuisia kykyjäsi ja vahvuuksiasi, joilla voit vastata maailman tarpeisiin ja ansaitsemaan samalla elannon, joka tukee hyvinvointiasi ja taloudellista turvallisuuttasi.

IKIGAIN keskipisteen löytäminen ja vaaliminen on muuttuva matka itsensä tuntemisessa, tutkimisessa ja jatkuvassa jalostamisessa. Se on polku, joka voi johtaa merkitykselliseen ja ilontäyteiseen elämään kestäväällä panoksella.



# Finding your Ikigai

## Final activity:

1. Print the IKIGAI image
2. Use the Post-it from previous exercises or write down single Post-it referred to the single areas (What you love, What you are good at, What you can be paid for, What the world needs)
3. Place the Post-it close to the Ikigai image
4. Use a personal little object (meaningful for you) to refer where you are in the IKIGAI
5. Are you far from the centre?
6. If so, write on a piece of paper 3 actions that you could use to reduce the gap
7. Collect feedback and opinions from others by showing your Ikigai
8. Take a photo and periodically take a look and, if you think it is useful, revise it

Lue lisää

# Kirjat

- Héctor García and Francesc Miralles, *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*, Penguin Life 2017
- Ken Mogi, *Awakening Your IKIGAI: How the Japanese Wake Up to Joy and Purpose Every Day*, Experiment Llc 2018

# Verkkolähteet

- <https://iki-you.com/blogs/news/the-four-elements-of-ikigai-a-deep-dive>
- <https://modelthinkers.com/mental-model/ikigai>
- <https://www.calm.com/blog/ikigai>
- <https://6q.io/blog/guide-to-ikigai/>
- <https://www.mindtools.com/blog/what-is-your-ikigai/>
- <https://www.linkedin.com/pulse/career-planning-using-ikigai-strategy-janine-rix>
- <https://ieucg.eu>
- <https://ikigaitribe.com/ikigai-course/>
- <https://mentorcruise.com/blog/using-the-concept-of-ikigai-to-excel-your-career-and-improve-your-wellbeing/>
- <https://aventislearning.com/course/japanese-ikigai-purpose/>
- <https://www.peopleatheartcoaching.com/find-your-ikigai-online-course>
- <https://www.performance.edu.au/career-blog/how-to-use-ikigai-to-plan-your-career>
- <https://interviewtraininggermany.com/blog/recruiting-101-exploring-career-choices-through-ikigai>
- <https://ikigaitribe.com/ikigai-course/>
- <https://www.apolloadvisor.com/ikigai-guide-finding-your-purpose/>



Erasmus+ Cooperation  
Partnership in Vocational  
Education and Training

PROJECT NO. 2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION. THIS PUBLICATION (COMMUNICATION) REFLECTS THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE EN MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

**IEUCG**

