

IKIGAI

MODULI DI FORMAZIONE: Pedagogia e psicologia per la consulenza di carriera

Formazione per i futuri orientatori di carriera su vari argomenti, tra cui l'antifragilità, la costruzione della mentalità, l'ikigai, i consigli per la consulenza di carriera e gli approcci pedagogici all'orientamento professionale.

Parte 3



Cofinanziato
dall'Unione europea

LIST OF PARTNERS

Introduzione

"Ikigai" è un concetto giapponese che si riferisce alla ricerca di uno scopo e di un significato nella propria vita; il termine si traduce in "una ragione per essere" o "una ragione per svegliarsi al mattino".

Spesso viene rappresentato come l'intersezione di quattro elementi: ciò che si ama, ciò che si è bravi a fare, ciò di cui il mondo ha bisogno e ciò per cui si può essere pagati. Applicare il concetto di Ikigai all'orientamento professionale può aiutare le persone a trovare la realizzazione e lo scopo nella loro vita professionale.



Obiettivi di competenza

Scoprire il proprio Ikigai è un percorso di scoperta verso carriere significative

- Comprendere il concetto di Ikigai e la sua applicazione per trovare uno scopo e una realizzazione nella propria carriera.
- Identificare ed esplorare l'intersezione tra passione personale, competenze, esigenze della società e sostenibilità economica per definire il proprio Ikigai.
- Ribadire l'importanza dell'Ikigai nel guidare le scelte di carriera e nel promuovere il senso dello scopo.
- Sottolineare che una carriera soddisfacente implica l'allineamento delle passioni e dei punti di forza personali con le esigenze della società, tenendo conto della redditività economica.



Durata e ore di contatto

Contenuto (3 ore)

Attività e attività complementari (2 ore)





Struttura dei contenuti

1. Comprendere l'Ikigai:

Spiegare i quattro elementi dell'Ikigai e come si intersecano:

- Ciò che si ama (Passione)
- Cosa si è bravi a fare (Vocazione)
- Di cosa ha bisogno il mondo (Missione)
- Per cosa si può essere pagati (professione)

2. Riflettere sulle passioni personali

3. Identificazione delle competenze e dei punti di forza

4. Allineamento alle esigenze della società

5. Esplorare la redditività economica

6. Trovare il proprio Ikigai



1. Capire l'Ikigai

4 elementi chiave dell'Ikigai

Il concetto giapponese di "Ikigai" è spesso rappresentato come l'intersezione di quattro elementi chiave che possono guidare gli individui a trovare uno scopo e una realizzazione nella loro vita e carriera:

1. **Ciò che si ama **PASSIONE****
1. **Cosa si è bravi a fare **VOCAZIONE****
2. **Ciò di cui il mondo ha bisogno **MISSIONE****
3. **Per cosa si può essere pagati **PROFESSIONE****



4 elementi chiave dell'Ikigai

1

Ciò che si ama (**PASSIONE**)

Si tratta delle attività, degli hobby e degli impegni che vi procurano un profondo senso di gioia, appagamento e significato. Sono le cose che vi appassionano e che vi danno energia e ispirazione.

Questo è il fondamento dell'Ikigai, che racchiude le attività o gli impegni che evocano un profondo senso di soddisfazione ed entusiasmo.

Si tratta di ciò che si intraprende senza aspettarsi un riconoscimento o un compenso esterno, solo per il piacere intrinseco che porta.



4 elementi chiave dell'Ikigai



2

Cosa si è bravi a fare (VOCAZIONE)

Comprende i talenti naturali, le abilità e le capacità che vi distinguono e contribuiscono al vostro senso di realizzazione. Sono le aree in cui eccellete e sentite un forte senso di competenza.

Questa componente consiste nel riconoscimento delle attitudini, delle competenze e delle capacità innate che si sono sviluppate attraverso la dedizione e la pratica.

È l'area in cui possedete una competenza eccezionale, che viene apprezzata e premiata.

4 elementi chiave dell'Ikigai

3

Di cosa ha bisogno il mondo (MISSIONE)

Questo elemento implica la comprensione dei bisogni della vostra comunità, della società o del mondo in generale che risuonano con i vostri valori e il vostro senso di contributo. Questi sono i problemi che vi sentite obbligati a risolvere o i modi in cui potete avere un impatto positivo.

Questo elemento vi incoraggia a superare i confini personali e a riconoscere i vuoti o le sfide del mondo che potete contribuire ad affrontare.

Si tratta di riconoscere i bisogni e le preoccupazioni della società e dell'ambiente e di sforzarsi di fare una differenza significativa e benefica.



4 elementi chiave dell'Ikigai

4



Per cosa si può essere pagati (PROFESSIONE)

Quest'ultimo elemento si riferisce alle opportunità in cui le vostre passioni, abilità e contributi sono valorizzati in modo da sostenere il vostro sostentamento. Si tratta di trovare il modo di trasformare il vostro Ikigai in un percorso professionale valido e gratificante.

Questa componente integra i tre elementi precedenti, permettendovi di monetizzare la vostra passione e le vostre competenze.

È il punto in cui la vostra vocazione si allinea con la vostra passione, garantendo che il vostro lavoro sia finanziariamente sostenibile e personalmente appagante.



4 elementi chiave dell'Ikigai

Perché Ikigai è importante per l'orientamento professionale?

Il concetto di Ikigai potrebbe essere utilizzato per guidare le persone verso percorsi professionali mirati e soddisfacenti.

Esplorando le proprie passioni, i punti di forza, le competenze spendibili sul mercato e le esigenze della società, i partecipanti possono prendere decisioni informate che si allineano con il loro scopo personale.

Si tratta di dotare gli individui degli strumenti e delle intuizioni necessarie per scoprire il loro Ikigai e navigare nel loro percorso professionale con chiarezza, intenzione e un senso di realizzazione più profondo.



2. Riflettere sulle passioni personali

Riflettere sulle passioni personali

Identificare le proprie passioni

1. Riflettere sulle proprie attività gioiose

Prendetevi qualche momento per pensare alle attività che vi fanno sentire più impegnati, energici e felici.

Cosa fate quando perdete la cognizione del tempo e provate un profondo senso di appagamento?

2. Elencare le passioni principali

Scrivete le vostre tre passioni principali: le attività che amate veramente e che trovate profondamente significative.

Riflettere sulle passioni personali

Esplorare le proprie passioni

3. Scoprire le ragioni delle proprie passioni

Riflettete sul motivo per cui queste attività vi fanno sentire così felici e appagati. È il senso di realizzazione, l'interazione sociale, l'espressione creativa o qualcos'altro?

4. Identificare i temi comuni

Cercate i fili o gli elementi comuni che rendono queste attività così piacevoli per voi. Cosa c'è in queste attività che risuona con voi a un livello più profondo?

Riflettere sulle passioni personali

ATTIVITÀ

Scrivete poche parole sulle ragioni del vostro scopo e sui temi comuni della vostra passione personale.

Immaginate di prepararvi a condividerlo con i vostri colleghi "*raccontandolo*".

Scrivete alcune righe che iniziano così:

Quando faccio XXXX provo gioia e sono impegnato perché yyyyyy.

3. Identificazione delle competenze e dei punti di forza

Identificazione delle competenze e dei punti di forza

Identificare le proprie competenze

1. **Pensate a ciò che siete naturalmente bravi a fare.**

Quali competenze hai sviluppato nel tempo?

Scrivete le vostre tre principali competenze.

Identificazione delle competenze e dei punti di forza

Esplorare le proprie capacità

2. Riflettete su come avete sviluppato queste competenze.

Sono state apprese attraverso l'istruzione formale, la formazione o l'esperienza personale?

Scrivete su un post-it almeno 1 abilità acquisita attraverso l'istruzione formale.

Scrivete su un post-it almeno 1 abilità acquisita attraverso la formazione.

Scrivete su un post-it almeno 1 abilità acquisita attraverso l'esperienza personale.

Identificate le competenze che vi piace utilizzare e quelle in cui siete particolarmente bravi.

Classificate le abilità sopra individuate in base alla gioia nell'usarle

N.B. Conservare il post-it per le attività successive.

4. Allineamento alle esigenze della società



Allinearsi alle esigenze della società

1. Identificare le esigenze globali

Riflettere sui problemi o sulle questioni che vi stanno a cuore nel mondo.
Questi possono includere problemi ambientali, ingiustizie sociali o problemi di salute.

Scrivete su un foglio le esigenze specifiche che vi stanno più a cuore o che suscitano qualcosa o un richiamo all'azione.





Allinearsi alle esigenze della società

2. Esplorare l'impatto

Considerate come le vostre capacità, i vostri talenti e le vostre passioni possano essere utilizzati per rispondere a queste esigenze.

Identificate le aree in cui potete dare un contributo significativo.

Utilizzate il post-it dell'esercizio precedente (rif. competenze acquisite) e collocateli nel foglio sui bisogni specifici.

Cercate di capire come possono essere collegati e connessi o, meglio, cercate le aree in cui le vostre passioni, competenze e valori si intersecano con i bisogni del mondo.



5. Esplorare la redditività economica

Esplorare la redditività economica

1. Di cosa ha bisogno il mercato del lavoro?

Riflettere sulle esigenze del mercato del lavoro.

Ricercate sul web le principali posizioni lavorative richieste dal mercato per titoli e competenze.

2. Disadattamento delle competenze

Quali sono i lavori più richiesti?

Elencate le posizioni lavorative trovate sul web che sono più interessanti dal vostro punto di vista.

Esplorare la redditività economica

3. Ricerca di feedback

Parlate con gli altri delle vostre riflessioni scaturite dalle attività precedenti e soprattutto delle esigenze del mondo e del mercato del lavoro che sono più attinenti o vicine a voi ed al vostro pensiero.

Si può trattare di qualsiasi cosa, dalle questioni ambientali all'aiuto agli altri.

Raccogliete feedback e opinioni

6. Trovare il proprio Ikigai



Trovare il proprio Ikigai

Il punto di forza dell'IKIGAI

Quando questi quattro elementi si intersecano, vi trovate al centro del vostro IKIGAI. Questo è il punto in cui le vostre passioni, le vostre capacità, i bisogni del mondo e il vostro potenziale di remunerazione finanziaria si allineano.

È un luogo di scopo profondo, dove vi sentite profondamente appagati e motivati ad avere un impatto positivo.

In questo punto di forza dell'IKIGAI, potete sperimentare un senso di flusso, in cui il vostro lavoro vi sembra senza sforzo e gratificante. Siete in grado di sfruttare i vostri talenti e punti di forza unici per rispondere alle esigenze del mondo, guadagnando allo stesso tempo una vita che sostiene il vostro benessere e la vostra sicurezza finanziaria.

Scoprire e coltivare questo punto di forza dell'IKIGAI è un viaggio trasformativo di auto-scoperta, esplorazione e continuo perfezionamento.

È un percorso che può portare a una vita ricca di significato, di gioia e di contributi duraturi.

Trovare il proprio Ikigai

Attività finale:

1. Stampate l'immagine IKIGAI
2. Utilizzate i Post-it degli esercizi precedenti o scrivete singoli Post-it riferiti alle singole aree (Cosa amate, Cosa siete bravi a fare, Per cosa potete essere pagati, Di cosa ha bisogno il mondo).
3. Posizionare il post-it vicino all'immagine Ikigai.
4. Utilizzate un piccolo oggetto personale (significativo per voi) per collocarvi ed indicare dove vi trovate ora nell'IKIGAI.
5. Siete lontani dal centro?
6. In caso affermativo, scrivete su un foglio di carta 3 azioni che potreste utilizzare per ridurre il divario
7. Raccogliete feedback e opinioni dagli altri mostrando il proprio Ikigai
8. Scattate una foto e periodicamente date un'occhiata e, se ritenete che sia utile, rivedetela.

Per saperne di più

Libri

- Héctor García e Francesc Miralles, *Il metodo Ikigai: I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice*, Rizzoli 2018
- Ken Mogi, *il piccolo libro dell'IKIGAI: la via giapponese alla felicità*, Frontiere Einaudi 2018

Web

- <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/>



Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Partenariato di
cooperazione Erasmus+ per
l'istruzione e la formazione
professionale

PROGETTO N. 2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

IEUCG

