



Rijksoverheid

Workshop Ikigai | Werkboekje

Mindful Rijk – Expertisecentrum voor Positieve Psychologie

Voor een toekomstbestendige Rijksoverheid met wendbare en bevlogen medewerkers



Dit werkboekje hoort bij de workshop en/of het webinar 'De Kracht van Ikigai'. Aan de hand hiervan kun je de vier velden van Ikigai voor jezelf invullen en daarmee richting geven aan je werk en leven. Het kan je ook helpen meer te 'werken vanuit de bedoeling' als onderdeel van je ambtelijk vakmanschap.

Wil je meer weten over Mindful Rijk en wat we kunnen betekenen voor jou, jouw team en organisatie? Kijk op www.mindfulrijk.nl.

Ikigai:



Ikigai is een Japans concept wat je vrij kunt vertalen naar 'reden tot bestaan'. Je ontdekt je Ikigai door te reflecteren op vier vragen. Je kunt dit werkboek hiervoor gebruiken.

1 | Waar je van houdt

Reflecteer op de volgende vragen:

- Wat geeft je energie en enthousiasme in je werk?
- Wat brengt je in flow en een gevoel van tijdloosheid?
- Welke activiteiten en inhoud pakken moeiteloos je aandacht en interesse?

2 | Waar je goed in bent

Reflecteer op de volgende vragen:

- Waar heb je de meeste werkervaring en kennis in opgedaan?
- Waarvoor kloppen mensen bij jou aan voor advies en expertise?
- Wat is de activiteit / inhoud waar je het meest effectief aan werkt?

3 | Wat de wereld nodig heeft

Reflecteer op de volgende vragen:

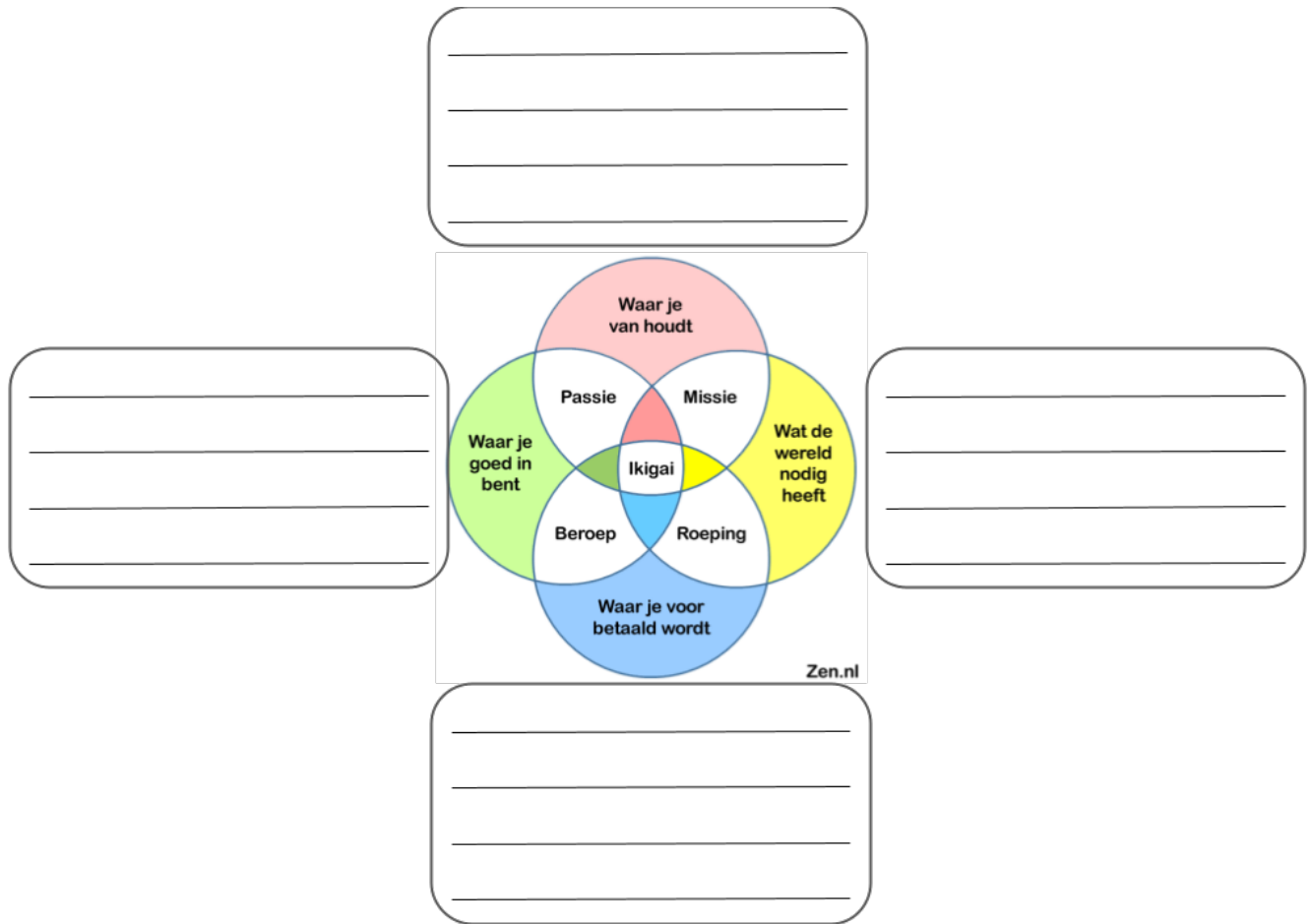
- Wat is de maatschappelijke impact van het werk wat je doet (of je team of organisatie)?
- Hoe raakt dit de burger en/of de maatschappij? Wat is het goede dat daardoor (indirect) gebeurt of het slechte wat daardoor wordt voorkomen?
- Welke andere maatschappelijke thema's spreken je het meeste aan als iets waar jij impact op zou willen maken? Dit kunnen ook dingen buiten je huidige werk zijn.

4 | Waar je voor betaald wordt

Reflecteer op de volgende vragen:

- Voor welke inhoud en activiteiten is er de meeste vraag binnen jouw organisatie? (of daarbuiten in jouw interesse richting)
- Wat is ook in de toekomst nog relevant? (denk bijv. aan de opkomst van Artificial Intelligence)
- Welke activiteit levert op dit moment de meeste waarde binnen jouw team of organisatie? (of daarbuiten in jouw interesse richting?)

Vat de voorgaande velden samen in jouw Ikigai in een paar woorden/zinnen per veld:



The diagram is a central Venn diagram with four overlapping circles. The top circle is pink and labeled 'Waar je van houdt'. The left circle is green and labeled 'Waar je goed in bent'. The right circle is yellow and labeled 'Wat de wereld nodig heeft'. The bottom circle is blue and labeled 'Waar je voor betaald wordt'. The central intersection of all four circles is labeled 'Ikigai'. The intersections of two circles are labeled: 'Passie' (top-left), 'Missie' (top-right), 'Beroep' (bottom-left), and 'Roeping' (bottom-right). The diagram is surrounded by four empty rounded rectangular boxes for notes: one at the top, one on the left, one on the right, and one at the bottom.

Ikigai samengevat in een paar zinnen:

Doorvertalen naar doel en stappen:

Formuleer op basis van voorgaande reflectie een richting en concrete stappen die je kunt zetten (gesprekken, opleidingen, activiteiten) om je Ikigai invulling te geven. Committeer ook aan een tijdlijn en eventueel herhaling van activiteiten:

Bijv. Doel "Ik wil dagvoorzitter worden." + Sleutelactiviteiten voor het komende jaar:

- *Ik word lid van Toastmasters (spreekclub).*
- *Ik volg de opleiding 'Leren Modereren'.*
- *Komend jaar vier keer optreden als (vrijwillige) dagvoorzitter.*
- *Agenderen voor mijn voortgangsgesprekken en concreet voorstel daarvoor formuleren.*

Succes en veel bevlogenheid gewenst met het invulling geven aan jouw Ikigai!