



Defensie Ondersteuningscommando
Ministerie van Defensie

生き甲斐

IKIGAI

Naam trainer

mailadres trainer

DOSCO
Staf DGO / SMG

8 november 2024



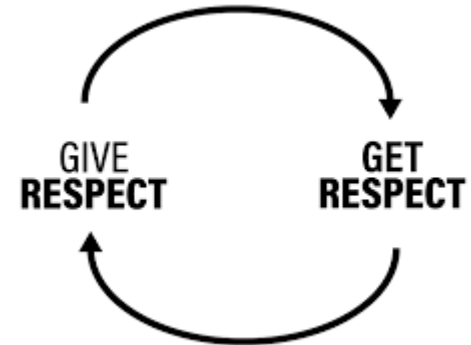
Programma

- Spelregels
- Startpunt
- Ikigai: “de theorie”
- Ikigai: “aan de slag”
- Ontdek de route naar jouw Ikigai





Spelregels



Menti.com





Mentimeter

Wat versta jij onder IKIGAI?





Waar staat Ikigai voor?

生き甲斐

Iki = leven of in leven zijn

Gai= dat wat de moeite waard en waardevol is

Letterlijk vertaald:

Dat wat de moeite waard is om voor te leven.





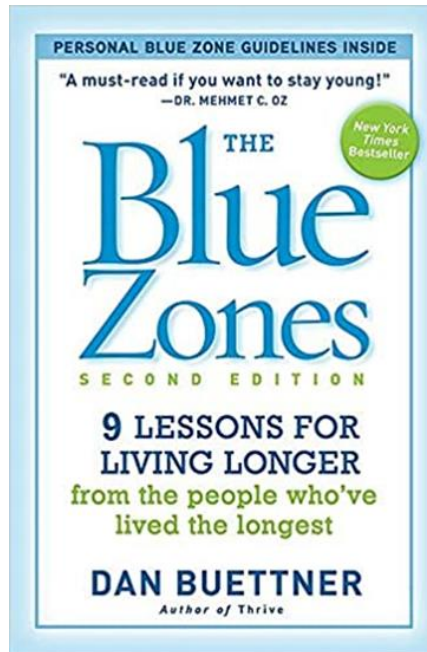
Ikigai; Japan Okinawa

THE BLUE ZONES





Wil je meer weten over de Blue Zones?





IKIGAI

Ikigai is a life philosophy involving daily rituals, living your values, building intimate relationships, fulfilling your life roles and pursuing a life goal with a healthy sense of urgency.

Nick Kemp
“The Ikigai Tribe”





Wat is nu Ikigai?

Basisbehoeften

- Dagelijkse rituelen
- Naleven van je waarden
- Het opbouwen van waardevolle relaties (verbinding)
- Het vervullen van levensrollen
- Nastreven van een levensdoel (having a sense of purpose)

Groei factoren

- Betekenis
- Beleving
- Beheersing
- Beperking





De 4 B's (Groeifactoren)

- Ik wil mijn leven echt **BELEVEN**
- Ik wil met mijn leven echt iets **BETEKENEN**
- Ik wil wat ik doe professioneel **BEHEERSEN**
- Ik wil me zoveel mogelijk **BEPERKEN** tot wat er toe doet





Universele factoren basisbehoeften

Autonomie: Eigen verantwoordelijkheid en het hebben van regelruimte.

Binding: Verbinding en betekenis voelen met de opdracht, de betrokkenheid met elkaar en met de opdracht.

Competentie: Ingezet en uitgedaagd worden op persoonlijke competenties en daarop ontwikkelen.





Mentimeter

Staat de organisatie waarvoor ik werk in lijn met mijn basisbehoefte die ik wil vervullen?





Ikigai meetbaar

DE IKIGAI-9 SCHAAL

Geef aan in welke mate de volgende uitspraken op jou van toepassing zijn, waarbij 5= geldt heel sterk voor mij en 1= geldt helemaal niet voor mij.

1. I believe that I have some impact on someone .
2. My life is mentally rich and fulfilled.
3. I am interested in many things.
4. I feel that I am contributing to someone or to society.
5. I would like to develop myself.
6. I often feel that I'm happy.
7. I think that my existence is needed by something or someone.
8. I would like to learn something new or start something.
9. I have room in my mind*

*I have mental stability, room to think about life, room to consider others, and few worries.





HUISWERKOPDRACHT

Waar houd je van?

Wat drijft en inspireert mij?

- Wat windt mij in positieve zin echt op?
- Waar krijg ik echt energie van?
- Waar raak ik echt enthousiast over?
- Wat raakt mij diep?
- Wat maakt op mij een onvergetelijke indruk?
- Waar ben ik figuurlijk bereid voor te sterven?

Wat heeft de wereld/samenleving nodig?

Wat heeft mijn wereld nodig?

- Wat heeft mijn deel van de wereld dringend nodig, waarbij ik serieus van betekenis kan zijn?
- Wat trek ik mij echt aan?
- Wie heeft welk probleem/uitdaging waar ik een oplossing voor kan bieden?
- Met welk deel van de maatschappij/wereld heb ik een natuurlijke affiniteit?
- Waar wil ik mij op gaan toeleggen?

Waar ben je goed in?

Waar ben ik (al) goed in of kan ik in worden?

- Wat kan ik beter dan enig of menig ander?
- Welke prestaties vervullen mij met trots?
- Over welke bijzondere kwaliteiten beschik ik?
- Wat doe ik vaak anders dan anderen?
- Wat is de onderscheidende kern van mijn handelen (kenmerkend gedrag)?

Waar kan/wil je voor betaald worden?

Waar kan ik voor gewaardeerd/betaald worden?

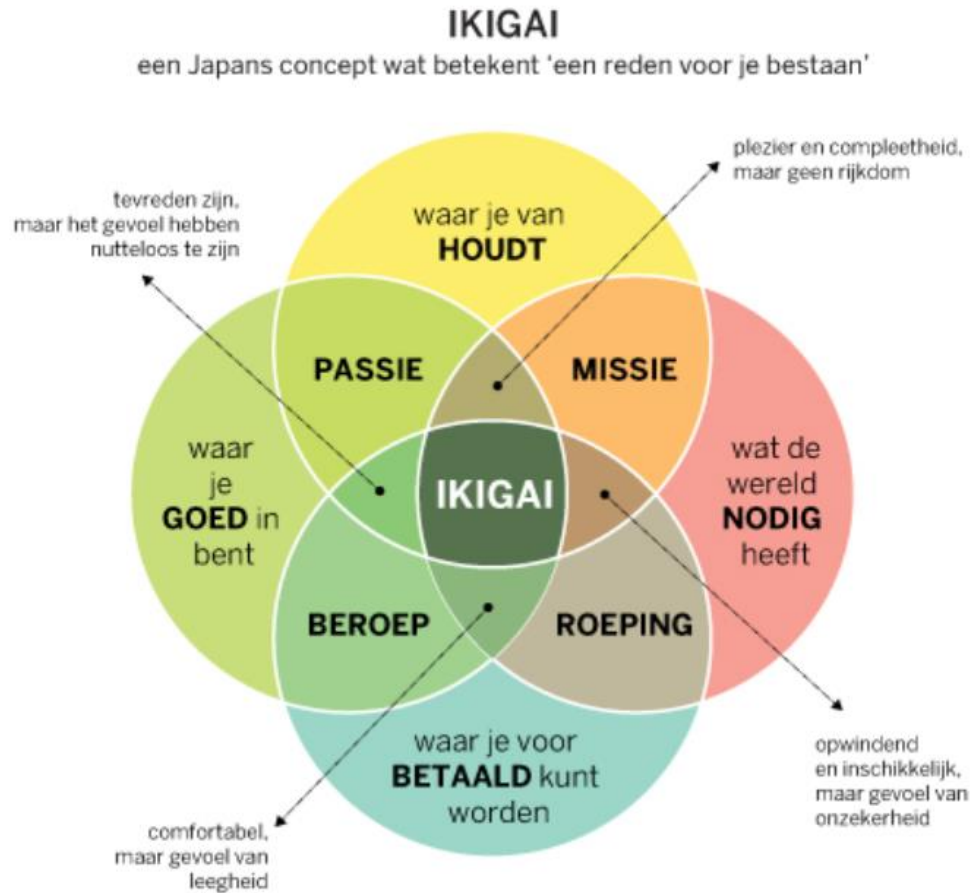
- Waar wil iemand/klant met liefde voor betalen?
- Hoe zet ik wat ik ken, kan en heb gericht in, voor welk probleem, van wie?
- Wie heeft echt nodig wat ik te bieden heb?
- Hoeveel geld heb ik minimaal nodig om continuïteit te waarborgen van wat ik wil doen?
- Op welke manier wil ik voor mijn bijdrage worden gecompenseerd/betaald/beloofd?

Paul Verveer, 2023





Het Zuzunaga Venn Diagram





Combineer de boxen

BELEVING PASSIE WAAR HOUDT JE VAN + WAAR BEN IK GOED IN?	BETEKENIS MISSIE WAAR HOUDT IK VAN + WAT HEEFT DE WERELD NODIG?	BEHEERSING BEROEP WAAR BEN IK GOED IN + WAAR KAN IK VOOR BETAALD WORDEN?	BEPERKING ROEPING WAT HEEFT DE WERELD NODIG + WAAR KAN IK VOOR BETAALD WORDEN





Vul in vanuit je huidige baan

BELEVING PASSIE WAAR HOUDT JE VAN + WAAR BEN IK GOED IN?	BETEKENIS MISSIE WAAR HOUDT IK VAN + WAT HEEFT DE WERELD NODIG?	BEHEERSING BEROEP WAAR BEN IK GOED IN + WAAR KAN IK VOOR BETAALD WORDEN?	BEPERKING ROEPING WAT HEEFT DE WERELD NODIG + WAAR KAN IK VOOR BETAALD WORDEN





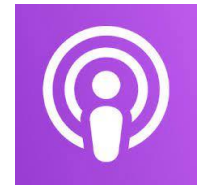
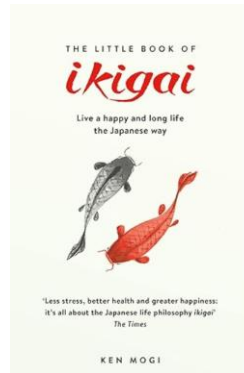
Mentimeter

Waar ga je mee starten?





Meer weten?



**Interesse in IKIGAI follow up?
Mail ...**

