

# De Kracht van Ikigai

## Werken vanuit de Bedoeling

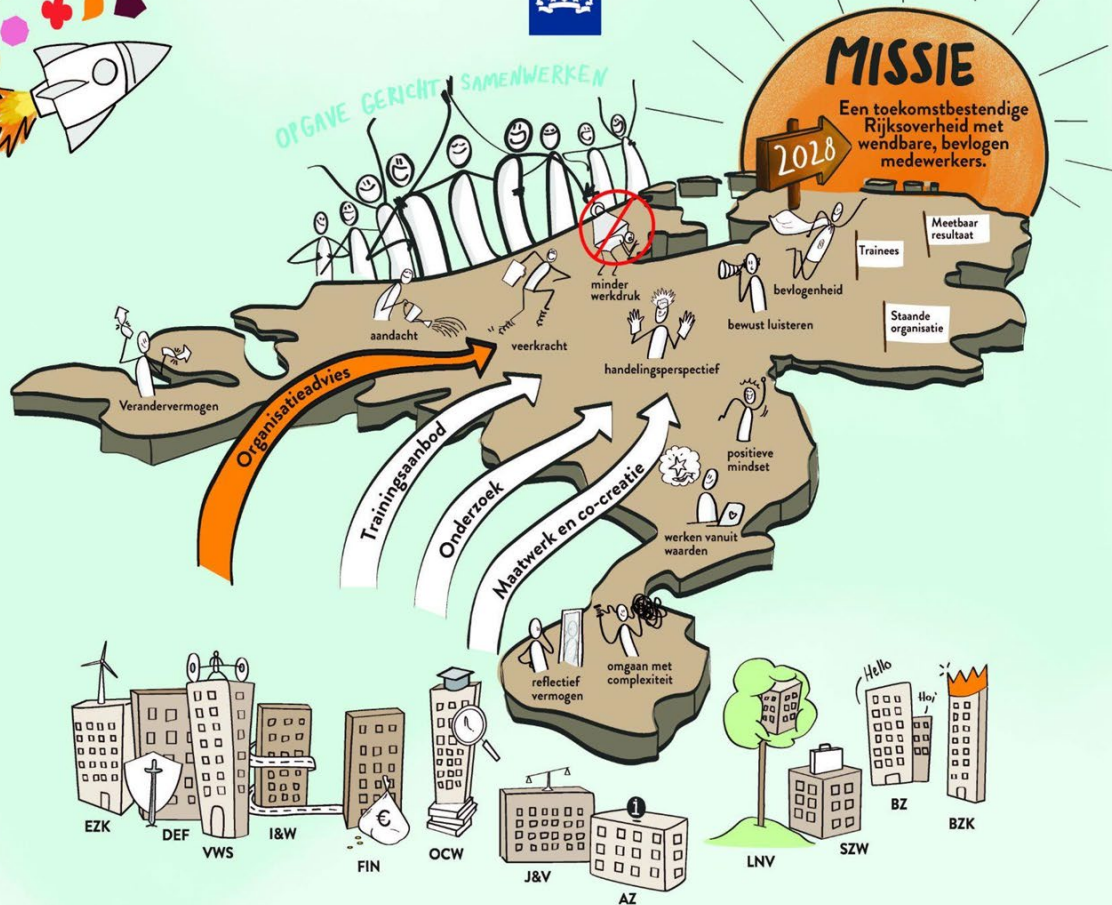


 **Mindful Rijk**

**Het expertisecentrum voor  
Positieve Psychologie**



**Door: Sangeeta Haryallsingh**  
**Projectleider**  
**Kijk voor meer info op**  
**[www.mindfulrijk.nl](http://www.mindfulrijk.nl)**



# Praktische zaken:



Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,  
Digitalisering en Innovatie  
Ministerie van Binnenlandse Zaken en  
Koninkrijksrelaties

- Geluid op mute, camera aan.
- Iets om op te schrijven = handig
- We gaan in breakouts uiteen, wat daarin besproken wordt is vertrouwelijk.
- Slides worden nagestuurd.







# Wat gaan we doen:

- Ikigai, wat is het?
- Zelf aan de slag met Ikigai
- Intenties en vervolgstappen



Rijksoverheid





# Ikigai:

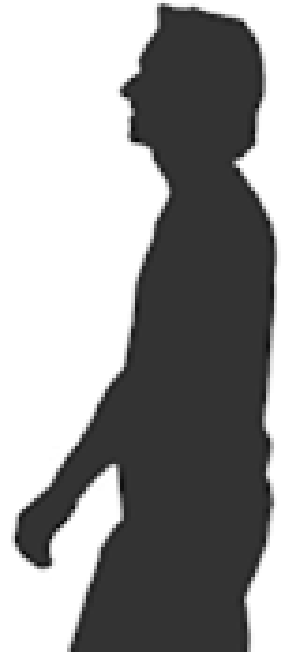
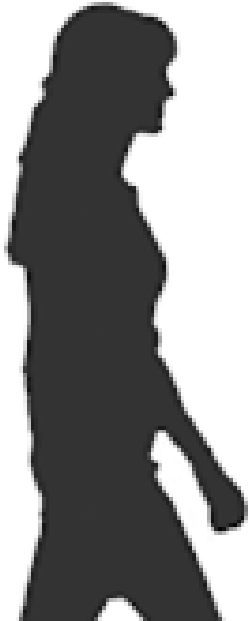
*'reden tot bestaan'*



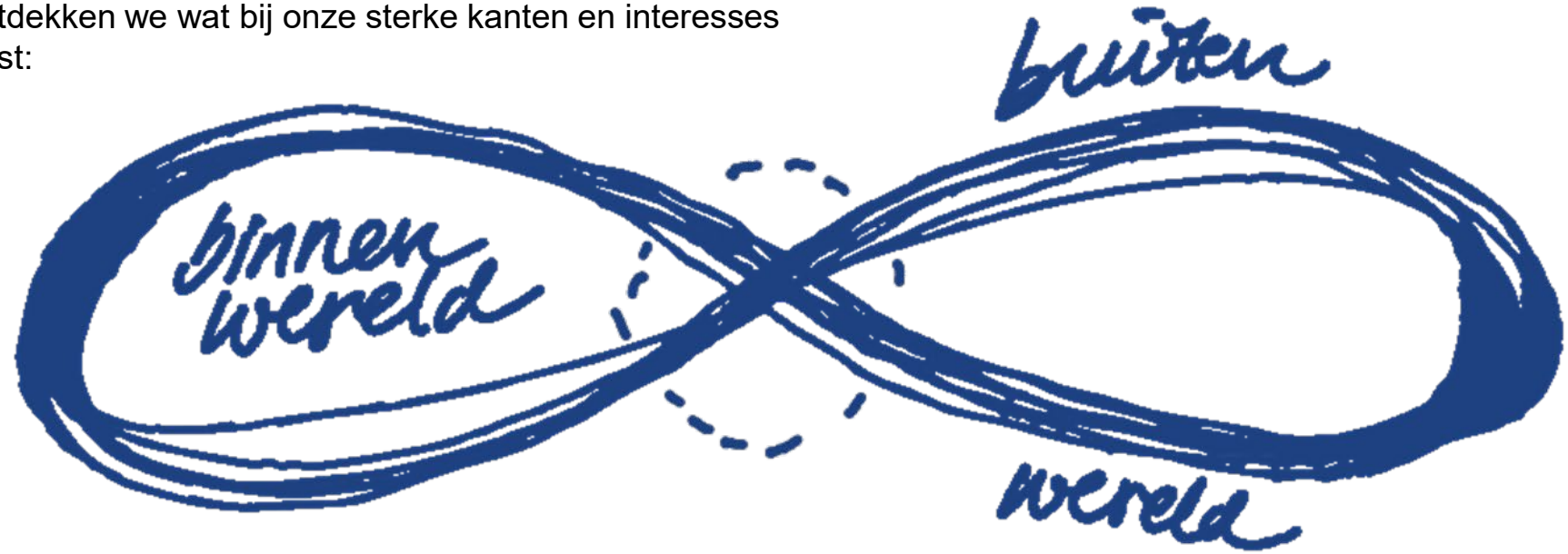
*"The meaning of life is to find your gift.  
The purpose of life is to give it away."*

# Waarom tijd nemen om te reflecteren op Ikigai?

Aandacht gaat vaak automatisch naar buiten toe



Door te reflecteren op Ikigai gaan we naar binnen en ontdekken we wat bij onze sterke kanten en interesses past:

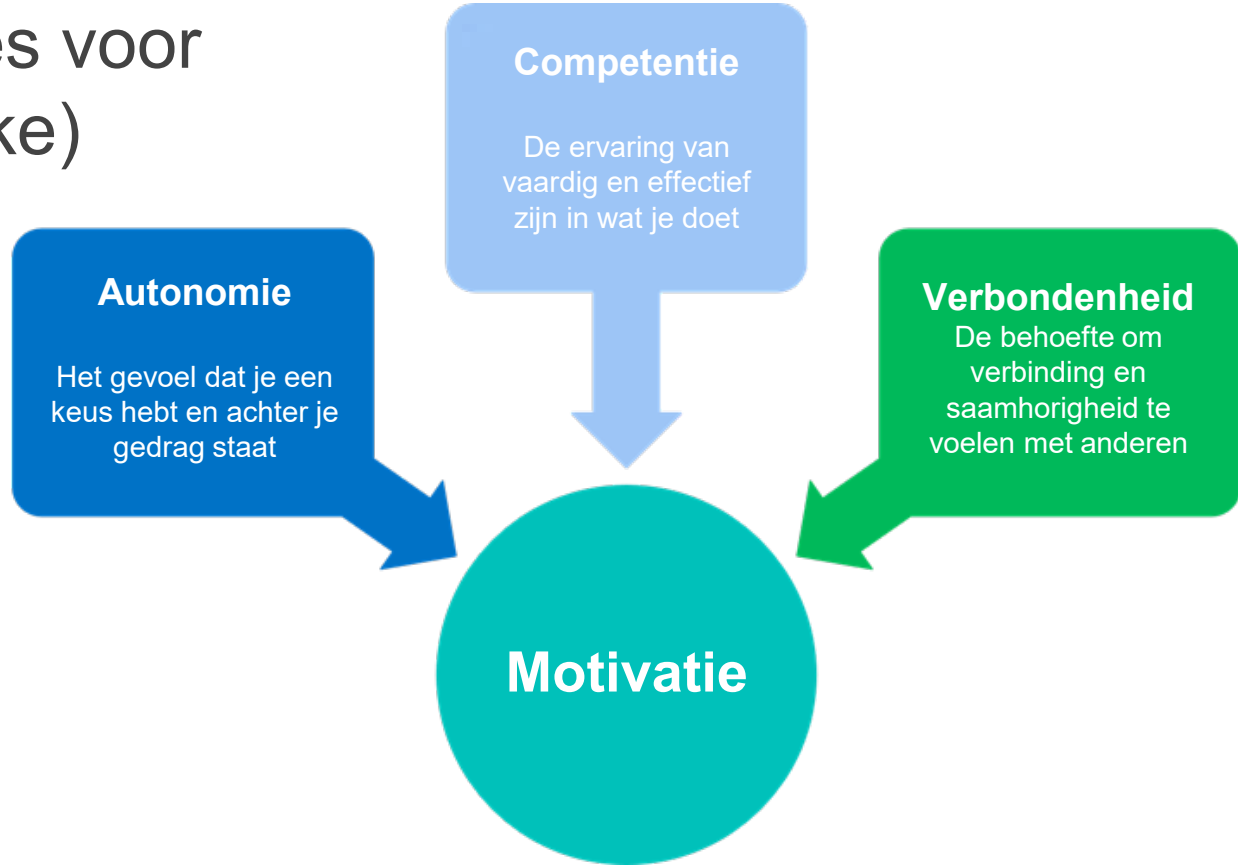


de kern is bewegen  
vanuit authenticiteit



# Ikigai en Zelfdeterminatie Theorie:

Drie basisbehoefte voor  
positieve (intrinsieke)  
motivatie:



# Ikigai en Zelfdeterminatie Theorie:

De vier velden van Ikigai dragen bij aan werken en leven vanuit intrinsieke motivatie:

- ❖ Sterke interesse
- ❖ Intrinsiek voldoening gevend
- ❖ Doen om het te doen, niet omdat het direct iets opleverd
- ❖ Vb, ik hou van mensen motiveren





ROUTE  
80 15

CE

11:24 82°



CBSDFW.COM



# Wat is Curtis zijn Ikigai?

Maak zijn Ikigai en vul in elk van de vier velden steekwoorden in.



MAY

STORY

THIS IS

# Ronde 1: waar je van houdt en waar je goed in bent

Stap 1: reflecteer op een werksituatie waarin je deed waar je van houdt en waar je goed in bent.

Stap 2: deel je verhaal met je deelgenoten in de breakout:

- Eerst rondje ieder verhaal delen (1-2 minuten).
- Na het rondje, duik dieper in op het verhaal van één van de groepsgenoten.





# Vul voor jezelf alvast steekwoorden in voor de eerste twee velden:

Voorbeeldvragen voor 'Waar je van houdt':

- Welke activiteiten en inhoud geven je energie en inspiratie?
- Maken dat je de tijd uit het oog verliest?
- Geven je een gevoel van trots en voldoening?

Voorbeeldvragen voor 'Waar je goed in bent':

- Voor welke activiteiten en inhoud ben jij een expert?
- Vragen mensen jou om advies en input?
- Waarin heb je al aardig wat ervaring en/of opleiding opgedaan?



## Ronde 2: wat de wereld nodig heeft en waar je geld mee kunt verdienen:

Stap 1: reflecteer op hoe hetgeen wat je nu doet bijdraagt aan wat de wereld nodig heeft.

*Optioneel kan je ook iets nieuws bedenken wat de wereld nodig heeft en waar je voor betaald kan worden.*



Stap 2: deel je verhaal met je deelgenoten in de breakout:

- Eerst rondje ieder verhaal delen (1-2 minuten).
- Na het rondje, duik dieper in op het verhaal van één van de groepsgenoten.



# Vul voor jezelf alvast steekwoorden in voor de laatste twee velden:

Voorbeeldvragen voor 'Wat de wereld nodig heeft':

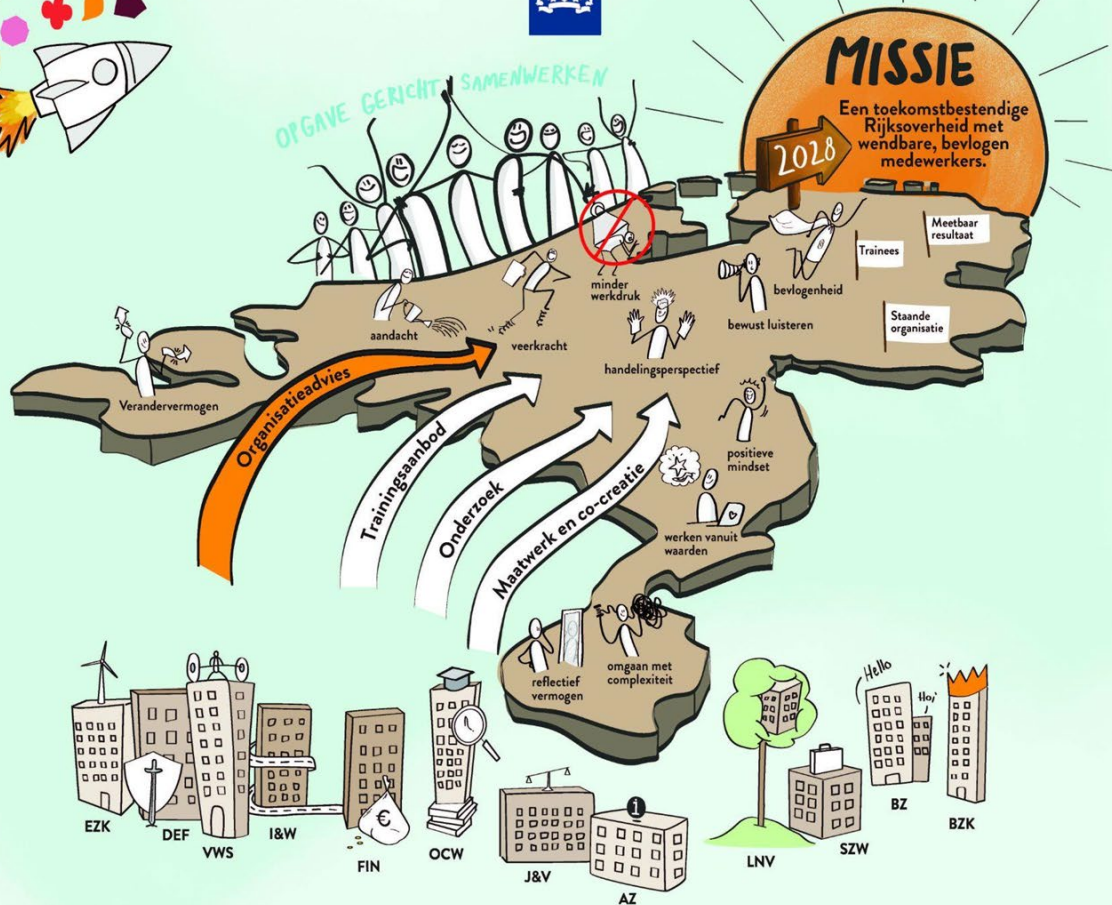
- Wat is de maatschappelijke impact van het werk wat je doet?
- Hoe raakt dit de burger en/of de maatschappij?
- Welke andere maatschappelijke thema's spreken je het meeste aan als iets waar jij impact op zou willen maken?

Voorbeeldvragen voor 'Waar je voor betaald wordt':

- Voor welke activiteiten en inhoud is er vraag?
- Wat is nu en in de toekomst relevant voor publieke professionals?
- Wat levert momenteel de meeste waarde voor jouw team en organisatie?





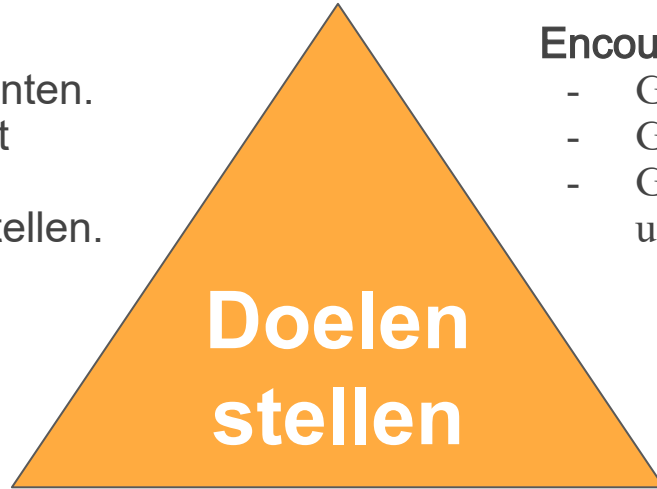


# De waarde van doelen stellen:

## Drie E's model Novack, 2017

### **Enlighten** (inzicht)

- Inzicht in je sterke kanten.
- Kennis van wat je wilt bereiken.
- Prioriteiten kunnen stellen.



### **Encourage** (aanmoediging)

- Geeft motivatie.
- Geeft zelfvertrouwen.
- Geeft de moed om plannen uit te voeren.

### **Enable** (mogelijk maken)

- Je vaardigheden ontwikkelen
- Versterkt perceptie en doeltreffendheid
- Helpt om plannen te implementeren

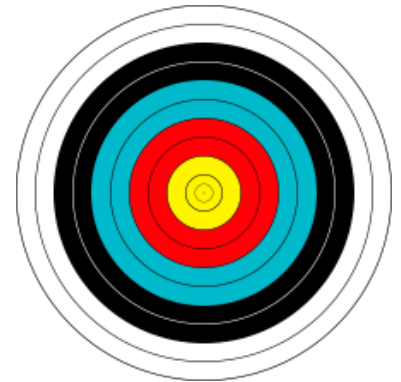
# Effectief doelen zetten: OKR's

- Doel + activiteiten die je helpen het doel te bereiken.



- Hoe kan je deze specifiek maken? Wanneer/hoe vaak/met wie doe je dit? Over welke tijdsbestek? Hoe reflecteer je hierop zodat je bij kunt sturen?

Structuur | Doel + (herhalende) sleutelactiviteiten die je richting het doel brengen.



# Voorbeeld:



- Ik volg de opleiding design je ambtelijk vakmanschap
- Ik volg de opleiding 'Werkdesigner'
- Ik word lid van de werkdesignersclub
- Ik ga op zoek naar functies binnen het rijk die daarbij aansluiten
- Ik verken de mogelijkheden om als ZZP-er aan de slag te gaan
- Ik ga netwerken
- Agenderen voor mijn voortgangsgesprekken

# Aan de slag met Ikigai:



Je ontvangt een werkboekje. Vul deze in en bespreek deze met een dierbare en/of collega. Laat diegene vragen stellen om je Ikigai te verscherpen.

Experimenteer met mindfulness of andere reflectieve activiteiten om meer afgestemd te raken op je innerlijke kompas. **Tip: Oplaadpunt!**

Doe de VIA Sterke Kanten test om explicieter te maken wat jouw sterke kanten zijn. Verwerk dit in je Ikigai.







Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,  
Digitalisering en Innovatie  
Ministerie van Binnenlandse Zaken en  
Koninkrijksrelaties

Leergang

# Design je ambtelijk vakmanschap

## Meer bevlogen in je rol als ambtenaar

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons aanbod op [www.mindfulrijk.nl](http://www.mindfulrijk.nl)



Mindful Rijk

## Design je Ambtelijk Vakmanschap

- Voor meer energie, bevlogenheid en flow in je werk en het toepassen van de waarden van het Ambtelijk Vakmanschap in je werk.
- Online masterclass, 2 workshops, 2 coaching sessies en plenaire eindsessie
- Investering € 1.428,- (open inschrijving) ook mogelijk in teamverband (incompany)
- Kijk voor data en inschrijven op LOC, Leer-Rijk of het leermanagementsysteem van eigen organisatie.
- Deze leergang wordt gewaardeerd met een 8,5





Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,  
Digitalisering en Innovatie  
Ministerie van Binnenlandse Zaken en  
Koninkrijksrelaties

Training

# Werken vanuit je sterke kanten

Kijk voor meer informatie over Mindful Rijk en ons aanbod op  
[www.mindfulrijk.nl](http://www.mindfulrijk.nl)



**Mindful Rijk**

## Werken vanuit je sterke kanten

- Als jij weet wat jouw Sterke Kanten zijn, dan doe je waar je goed in bent, word je door anderen als meer authentiek ervaren, heb je meer zelfinzicht en kun je beter samenwerken
- 4 online bijeenkomsten van 3 uur
- Investering € 900,- (open inschrijving) ook mogelijk in teamverband (incompany)
- Kijk voor data en inschrijven op LOC, Leer-Rijk of het leermanagementsysteem van eigen organisatie.