

WELFARE

Atviras švietimo išteklius

Modulis 1: Ikigai

"Rasti savo tikslą ir vietą pasaulyje"





1. Teorija

Nors tiesioginio vertimo į lietuvių kalbą nėra, manoma, kad ikigai yra japoniškų žodžių ikiru, reiškiančio "gyventi", ir kai, reiškiančio "įgyvendinti tai, ko žmogus tikisi", junginys. Kartu šie apibrėžimai sukuria sąvoką "priežastis gyventi" arba idėją turėti gyvenimo tikslą (Oliver, 2017). Žodžio versiją, kuria yra remiamasi čia, sukūrė Marcas Winnas (2014). Japonai ją kritikavo kaip pernelyg siaurą Ikigai konceptualizaciją, nors ji yra naudinga priemonė savo tikslui nusakyti. Pagal japonų požiūrį, Ikigai yra ne tik tema viduryje, bet ir visas žemėlapis, ypač tie dalykai ir veikla, kuriuos mėgstate (Kemp, 2020). Taigi jei nerandate nieko, kas tikėtų paveikslėlio viduryje, nesijaudinkite, kadangi jūs vis tiek ištyrėte savo tikslą, vertybes ir stipriąsias puses.

Ši pamoka grindžiama mokymusi bendradarbiaujant siekiant asmeninės realizacijos. Taikomas Ikigai savirealizacijos modelis arba siekis rasti savo tikslą pasaulyje, derinant savo stipriąsias puses, talentus, interesus ir tai, ko reikia pasauliui. Modulis grindžiamas ir individualiu darbu, ir bendradarbiavimu, lavinimu aktyvaus klausymosi ir analitinius įgūdžius.

2. Instrukcija

Žr. šio modulio skaidres. Pirmiausia dalyviai atsisės individualiai ir užpildys A4 formato popieriaus lapą, padalintą į 4 vienodo dydžio langelius, kuriuose atsakys į šiuos klausimus (po 1 kiekviename iš 4 langelių):

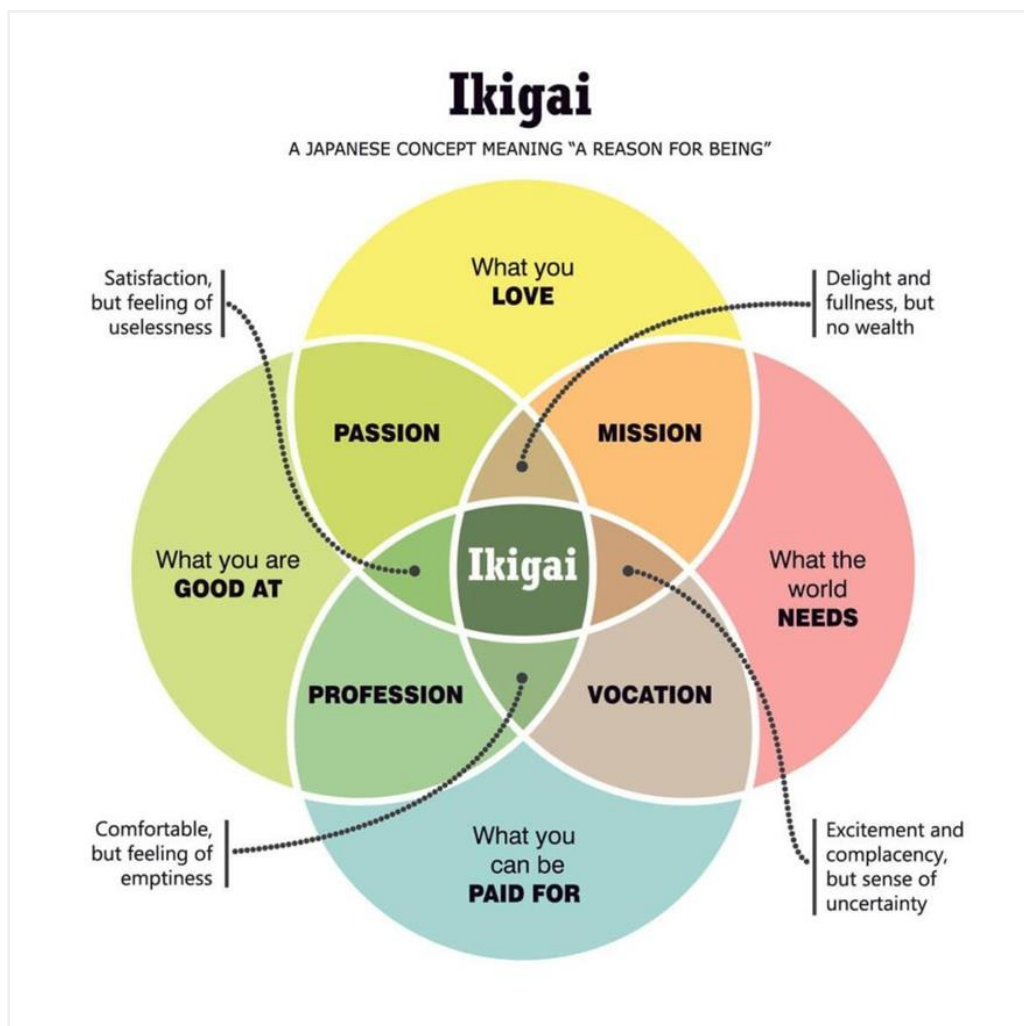
1. **Kas jums sekasi?** Apibrėžkite jų asmenines stipriąsias puses ir įgūdžius, paskatinkite juos mąstyti nestandartiškai ir įvardyti kuo daugiau stipriųjų pusių, įskaitant minkštuosius įgūdžius, pavyzdžiui, gerumą, kantrybę ir pan.
2. **Ką mėgstate?** Apibrėžkite kuo daugiau veiksmų ir veiklų, kurios jiems patinka, filmai, dainavimas, bėgimas, futbolas ir pan.
3. **Ko reikia jūsų bendruomenei / pasauliui?** Kaip manote, ko reikia jūsų bendruomenei (darbo vietų, pokyčių, patogumų ir t. t.)? Kas ateina į galvą?
4. **Už ką jums gali būti mokama?** Jūsų darbo galimybės bendruomenėje ir kitur.

Užpildžius langelius, vedėjas palengvins užduočių aptarimą ir pristatys kitą žingsnį, t.y. tolesnę rezultatų analizę ir "Ikigai" diagramos užpildymą, nurodant skirtingas

temas persidengiančiose erdvėse; tai jis (ji) gali padaryti imdamas (-a) pavyzdį iš dalyvio ir pademonstruodamas (-a) jį (ją) ant flipchart'o arba lentos. Fasilitatorius pristato / pademonstruoja kitą pratybų etapą ir suskirsto grupę į poras (2 ir 2 kartu), kurios toliau ims interviu ir analizuos pirminės analizės rezultatus.

3. Ikigai šablono interviu

Prieš prasidedant mokymams mokytojai demonstruoja Ikigai modelį, apklausdami klasės dalyvį arba mokytojo padėjėją, naudodami Ikigai modelį ant flipchart'o arba lentos, paaiškindami persidengiančius ratus, susijusius su profesija, pašaukimu, aistra ir misija, ypač nagrinėdami, kodėl nepakanka daryti tai, kas patinka, kas gerai sekasi ir t. t. (žr. *paveikslėlį žemiau*). Ar galime atpažinti vieni kitų ikigai?

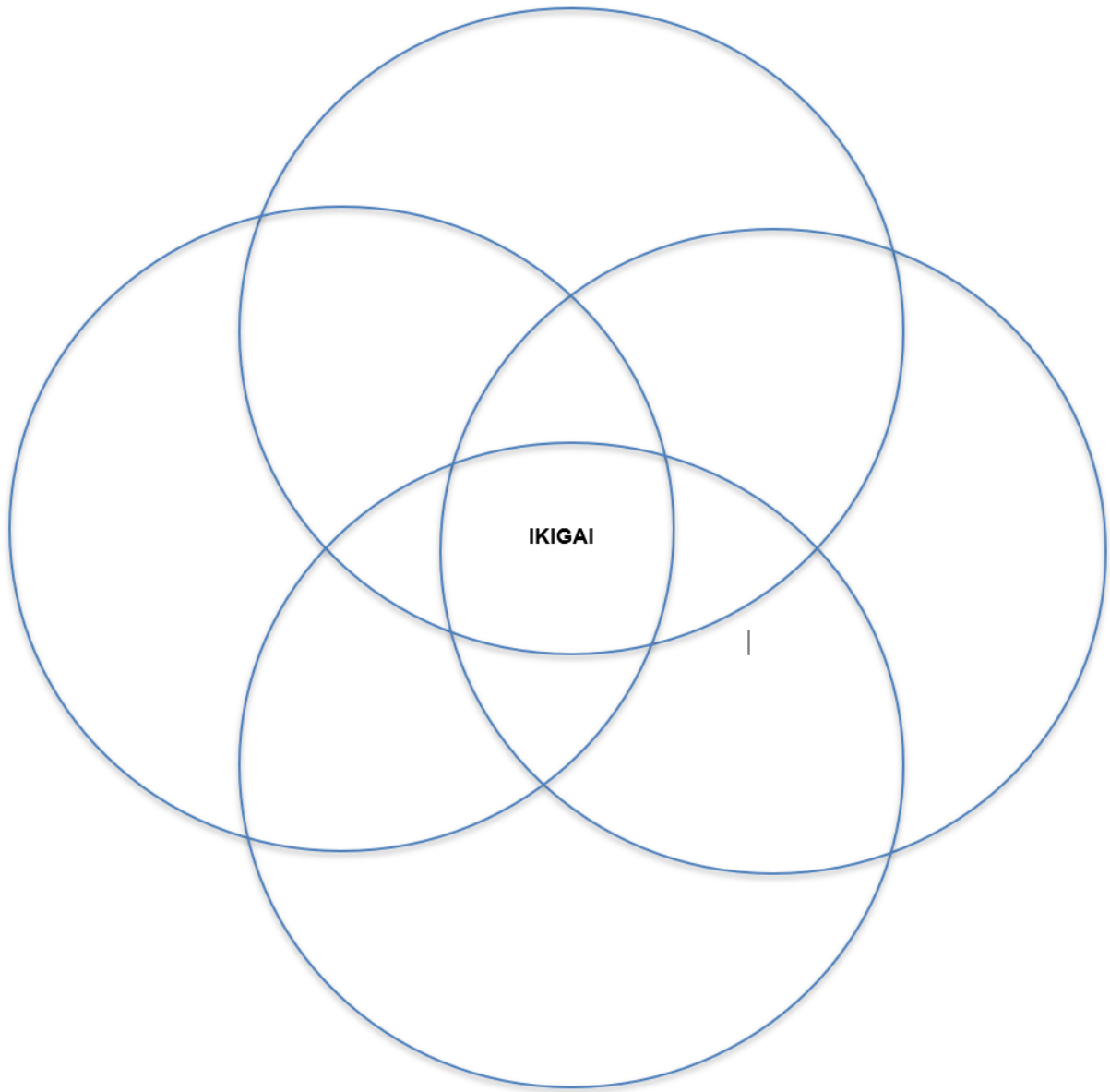




Tada fasilitatorius išdalina dalyviams šabloną, kad jie jį užpildytų, ir skiria jiems 15 minučių, o sesijos metu padeda ir atsako į klausimus (žr. *paveikslėlį*):

Dalyviai apklausia vieni kitus naudodamiesi tuščiu likigai šablonu, skirtingas veiklas pateikdami į skirtingus laukus, tai, kas persidengia, naudodami klausimus, susijusius su persidengiančiais laukais (žr. *1 pav.*):

- Tai, ką mėgstu, ką moku ir už ką galiu gauti atlyginimą (pasitenkinimas, bet nereikalingumo jausmas, nes pasauliui, atrodo, to nereikia).
- Tai, kas man gerai sekasi, už ką galiu gauti atlyginimą ir ko reikia pasauliui (patogumas, tuštumos jausmo nebuvimas, nes jums tai nepatinka).
- Tai, ką myliu, ko reikia pasauliui, ir tai, kas man sekasi (malonumas ir pilnatvė, bet ne turtas, nes už tai negalima gauti atlyginimo).
- Už ką galiu gauti atlyginimą ir ko reikia pasauliui ir ką mėgstu daryti (džiaugsmas, pasitenkinimas, bet netikrumo jausmas, nes galite būti netinkamas žmogus tai daryti).





4. Nuorodos

- ✓ Kemp, N. (2020). "[Ikigai is not a Venn Diagram](#)" Medium.
- ✓ Management 30 community - Practice & Exercises. (2020) "[Redefining purpose with Ikigai](#)"
- ✓ Oliver, L. (2017). "[Is this Japanese concept the secret for a long, happy, meaningful life](#)" The World Economic Forum, retail, consumer goods and lifestyle.
- ✓ Winn, M. (2019) "[Marc Winn on merging Ikigai with the Venn diagram of purpose](#)". Ikigai tribe podcast.

Projekto svetainė:

<https://www.welfareproject.eu/>

