



europass

IKIGAI

japoński sposób na szczęśliwe życie zawodowe

Sylwia Korycka-Fortuna
Doradca edukacyjny i zawodowy, trener kariery, coach ICF

sylwia.koryckafortuna@gmail.com

europass@frse.org.pl

www.europass.eu



europass

Nowy Europass to kompletne portfolio dokumentów związanych z karierą zawodową, baza informacji o możliwościach pracy i nauki w całej Europie. Znajdziesz tutaj wykaz krajowych punktów kontaktowych, usług i sieci oferujących wsparcie w zakresie poszukiwania zatrudnienia lub kontynuowania edukacji.

Wszystkie informacje i funkcjonalności na platformie Europass będą dostępne bezpłatnie, w 29 językach.

www.europass.eu



europass

PROFIL ZAWODOWY

- zindywidualizowany profil do cyfrowej prezentacji umiejętności, kwalifikacji, kompetencji, doświadczenia, etc. w cyfrowym świecie
- nowy [edytor CV](#) oraz [listu motywacyjnego](#)
- bezpośredni dostęp do największej europejskiej bazy ofert pracy EURES
- cyfrowe poświadczenia, tzw. „Europass mobilność, Suplement do dyplomu szkoły wyższej, suplement do kształcenia zawodowego
- spersonalizowana oferta szkoleń i kursów skorelowana z zawodem, profilem i zadanymi preferencjami

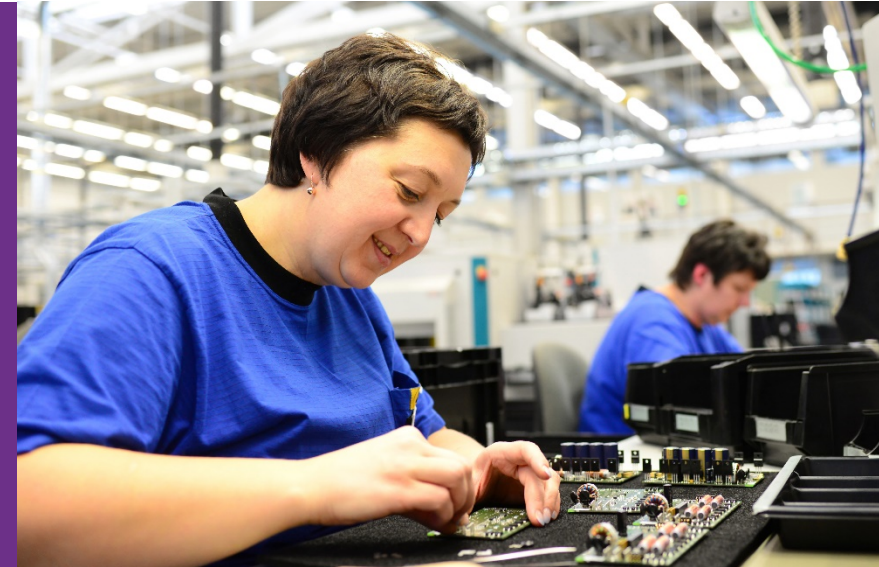
www.europass.eu



AGENDA



Jakie są możliwe konteksty pracy?



Co na to filozofia IKIGAI?



Jak ją wykorzystać w praktyce?

OCZEKIWANIA WOBEC PRACY

- Satysfakcja emocjonalna
- Satysfakcja finansowa
- Poczucie wpływu
- Sens / znaczenie





europass

KONTEKST PRACY

Możliwe podejścia do pracy:

- praca (job)
- kariera (career)
- powołanie (calling)

*Dr Amy Wrzesniewski, profesor w
Yale School of Management*





europass

PRACA (JOB)

PRACA TO WYMIANA ŚWIADCZEŃ

Praca zapewnia wynagrodzenie, świadczenia i być może pewne korzyści społeczne. W tym modelu jednak, chodzi przede wszystkim o zarabianie pieniędzy.

- *Czy wykonujesz swoją pracę, bo chcesz, czy dlatego, że musisz?*
- *Gdybyś był(a) bogaty(a) lub miał(a) stabilizację finansową z innego źródła, robi(a)łbyś coś innego?*

www.europass.eu





europass

KARIERA (CAREER)

PRACA TO ROZWÓJ

Praca to przede wszystkim dążenie do awansu, korzystanie ze szkoleń i rozwoju w miejscu pracy.

- *Czy to, co robisz jest drabiną do lepszego życia?*
- *Czy to, co daje Ci obecna praca tworzy coraz lepsze perspektywy na przyszłość?*

www.europass.eu





europass

POWOŁANIE (CALLING)

PRACA TO PRZYJEMNOŚĆ

Praca to cel sam w sobie, szukam głębokiego powiązanie między pracą a tym, kim jestem jako osoba.

- *Czy w pracy osiągasz swój pełny potencjał?*
- *Czy uwielbiasz swoją pracę?*
- *Czy robił/abyś to co robisz nawet bez wynagrodzenia?*
- *Czy zdarza Ci się zatracić się w pracy?*

www.europass.eu



JAK POSTRZEGASZ SWOJĄ PRACĘ?

www.menti.com

KOD: 943170



europass

IKIGAI

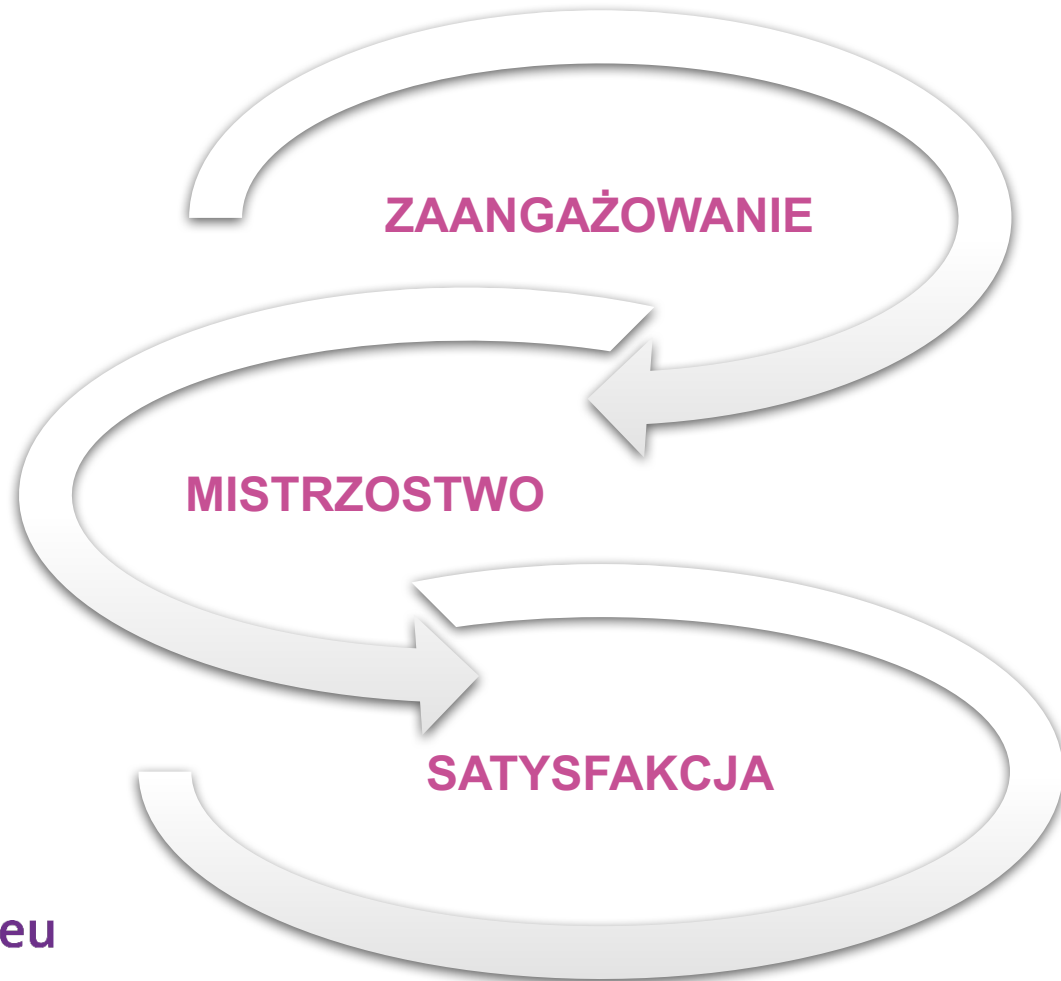
*powód,
dla którego
żyjemy*





europass

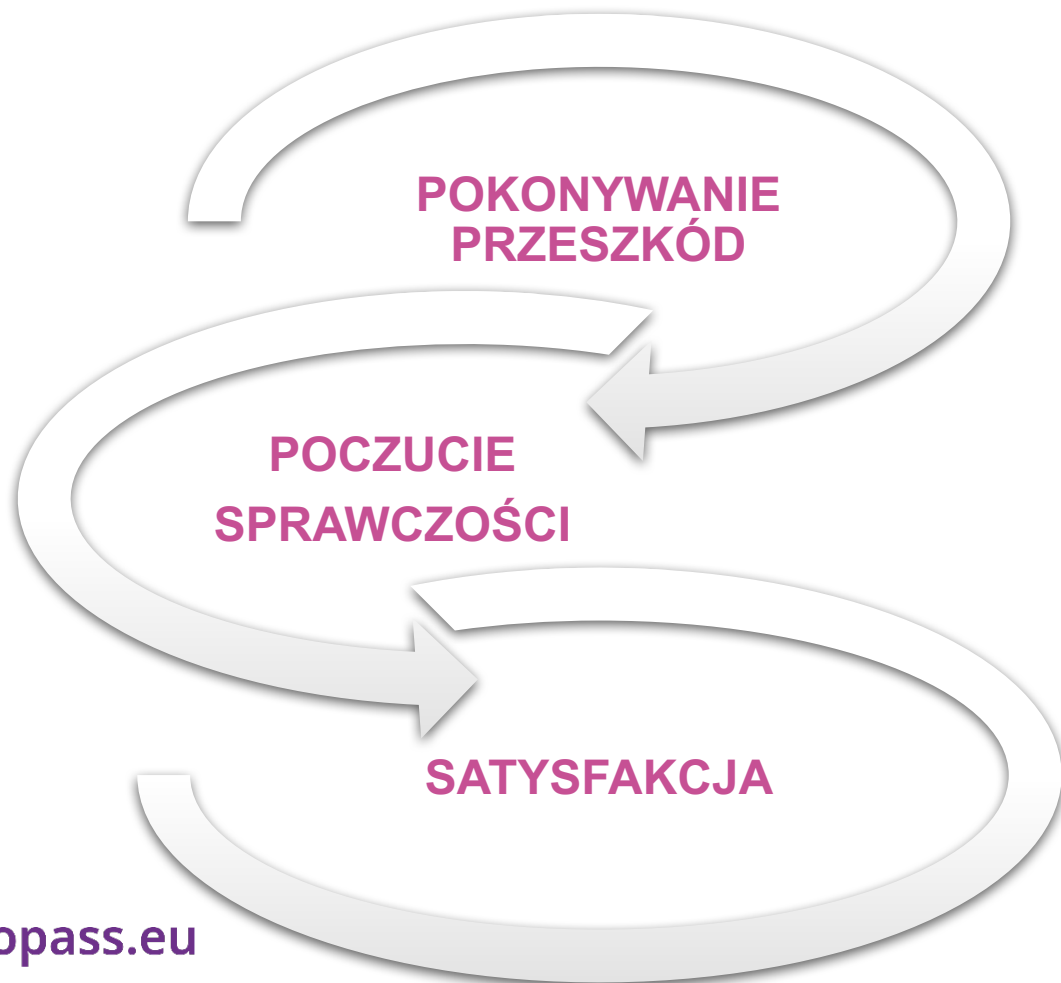
TO, CO KOCHASZ



www.europass.eu

**DO
WHAT
YOU
LOVE**

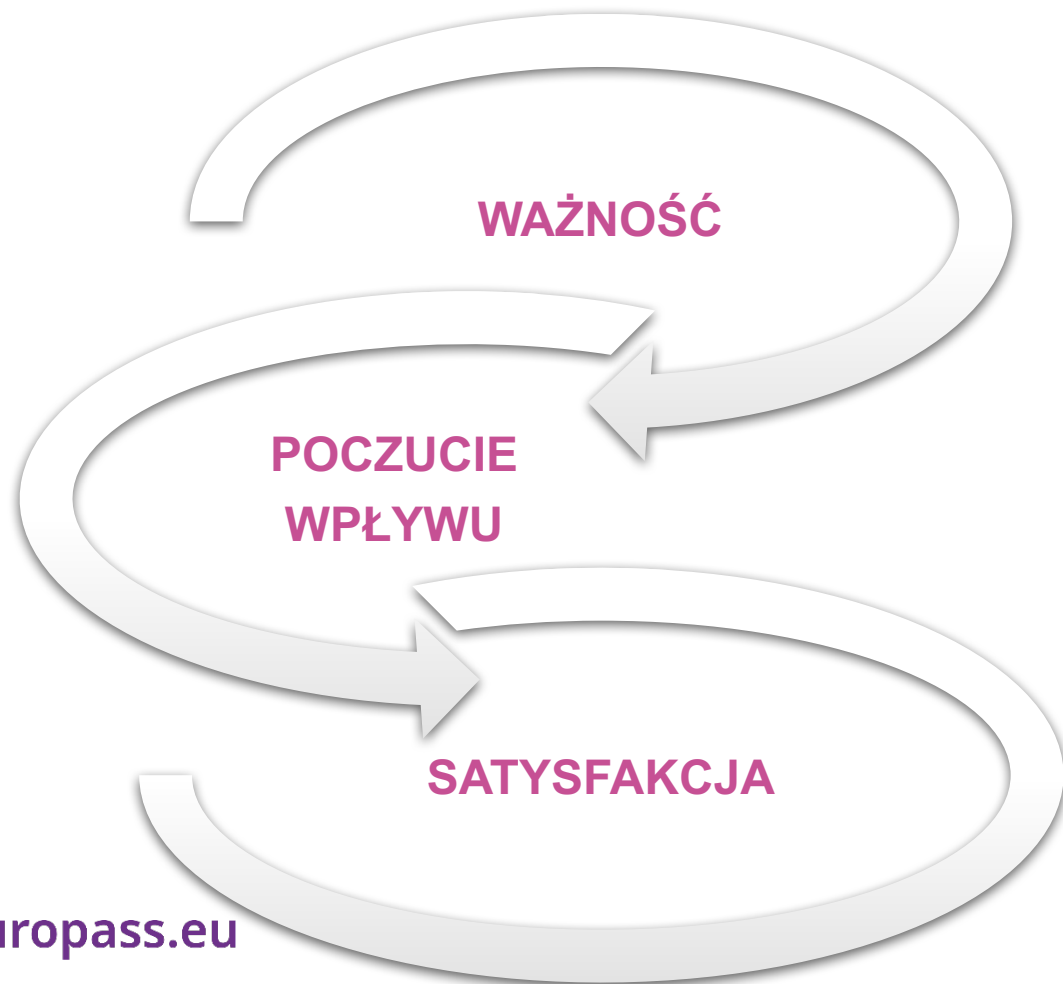
TO, W CZYM JESTEŚ DOBRY





europass

TO, CZEGO ŚWIAT POTRZEBUJE



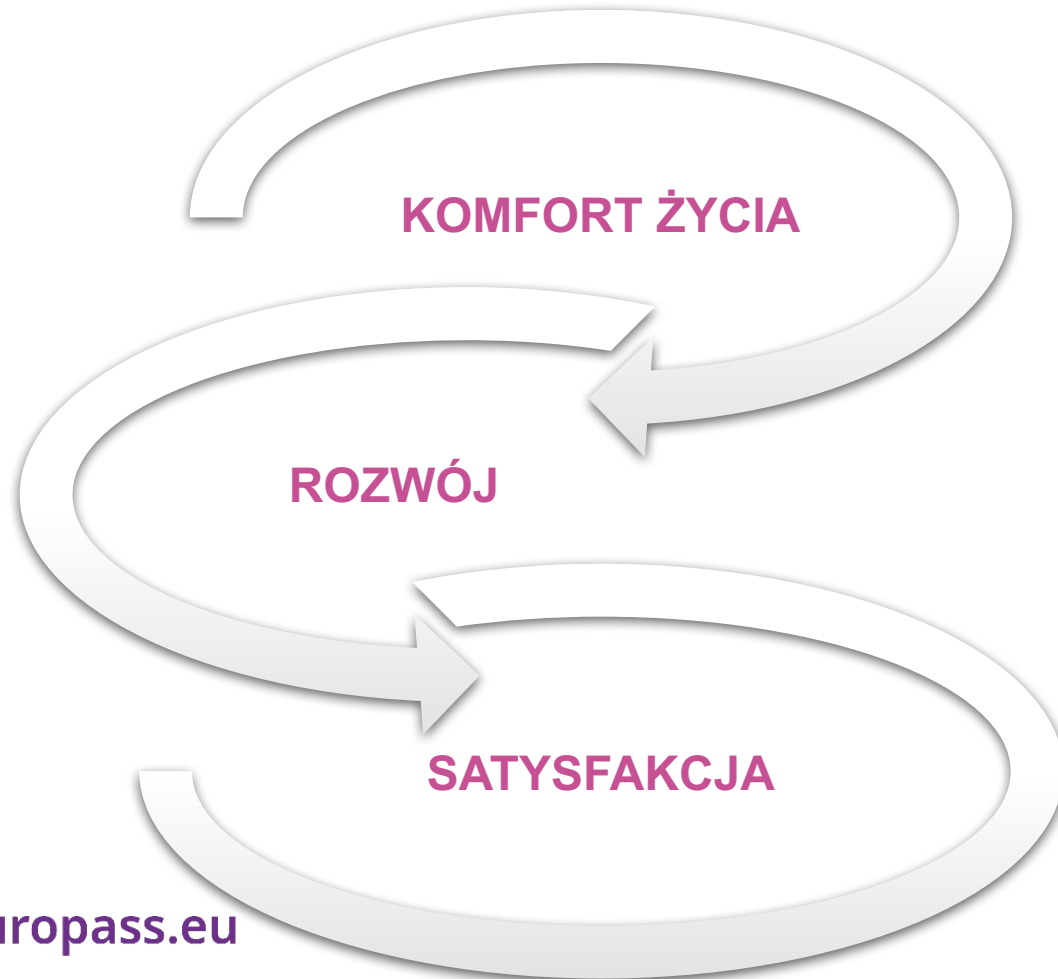
www.europass.eu





europass

TO, ZA CO MOGĄ CI ZAPŁACIĆ



www.europass.eu





europass

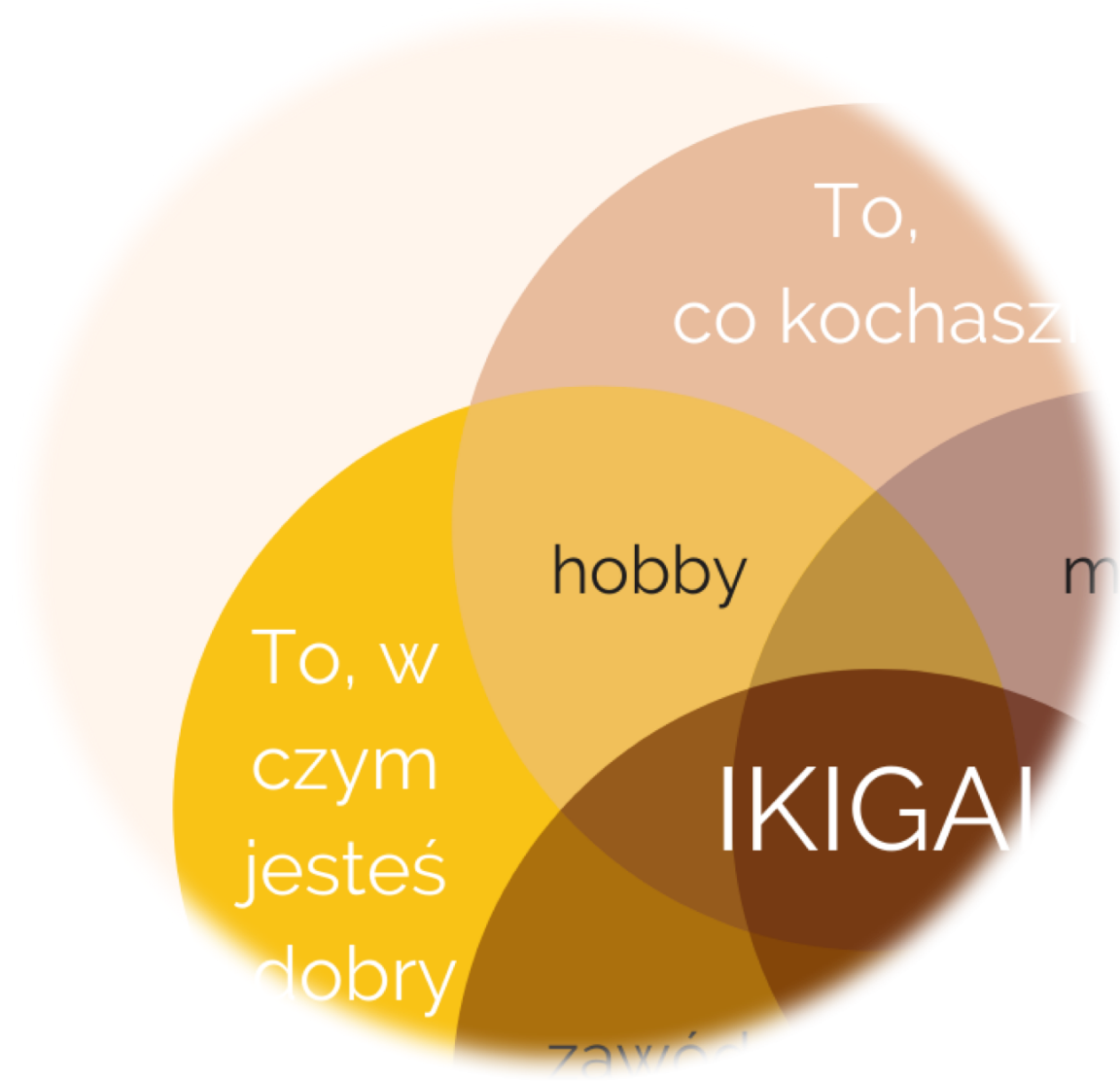
HOBBY

Aspirujący artyści, którzy:

- Nie są wystarczająco opłacani
- Nie jest doceniony ich talent
- Mogą proponować „sztukę” destrukcyjną dla świata

OBSZARY ROZWOJOWE:
Marketing własnych usług

www.europass.eu





MISJA

Blogerzy- aktywiści:

- Pozytywna zmiana na świecie
- Głoszenie opinii
- Działanie na poziomie idei
- Brak kompetencji by przekonać innych
- Brak rozwoju

OBSZARY ROZWOJOWE:

Perswazja i negocjacje

Rozwój umiejętności by stawać się ekspertem





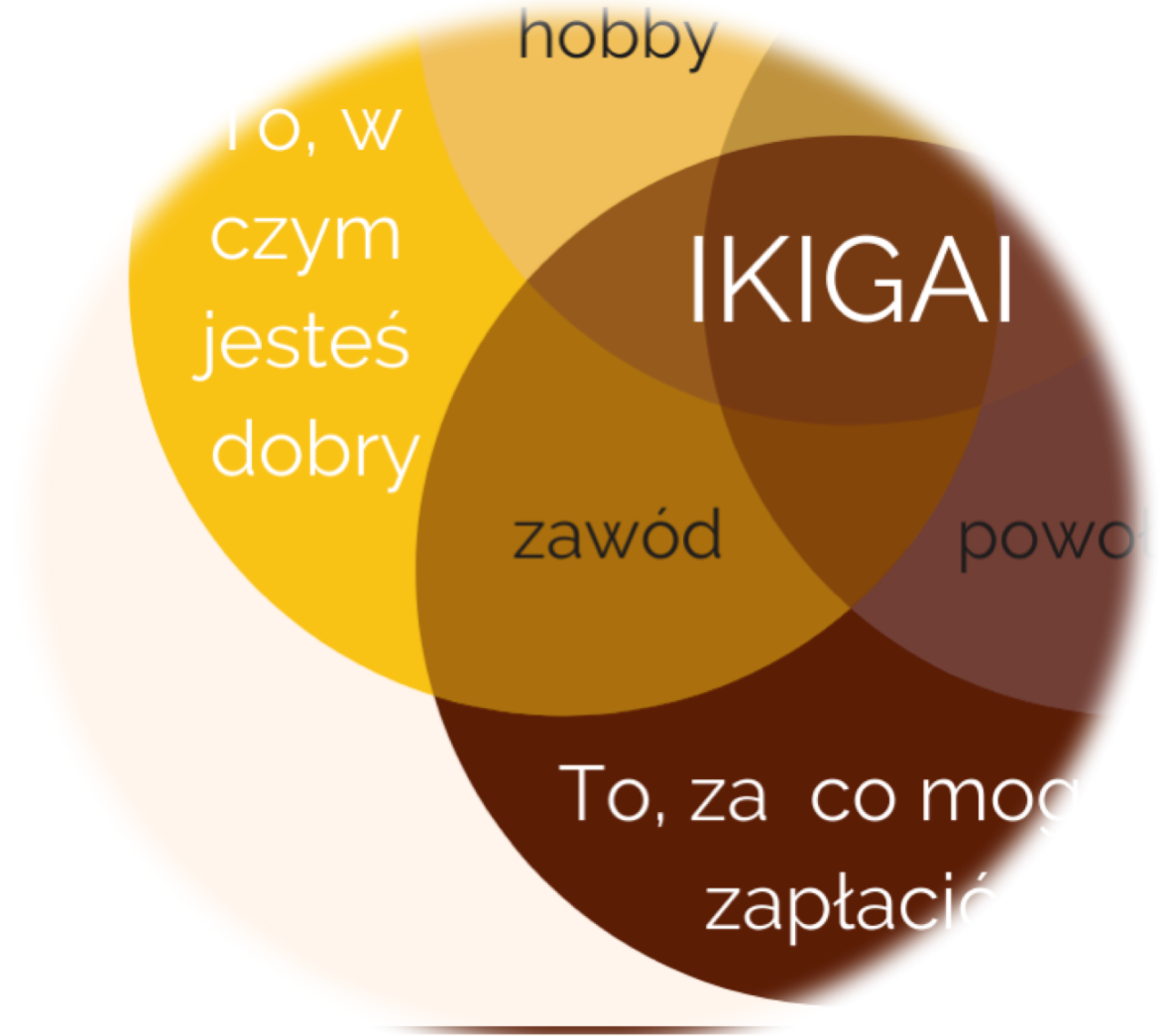
europass

ZAWÓD

Etat który płaci rachunki
Brak poczucia sensu ani wpływu
Brak szczęścia

OBSZARY ROZWOJOWE:
Próbować nowych rzeczy i na tej podstawie
dowiedzieć się co jest naszą pasją

www.europass.eu





europass

POWOŁANIE

Praca jakiej wymaga od nas świat

Dobra płaca

Pozytywny wpływ

Brak rozwoju

Brak znaczenia

OBSZARY ROZWOJOWE:

Próbowanie nowych rzeczy by uwzględnić swoje preferencje

Stawianie się coraz lepszym w swojej pracy

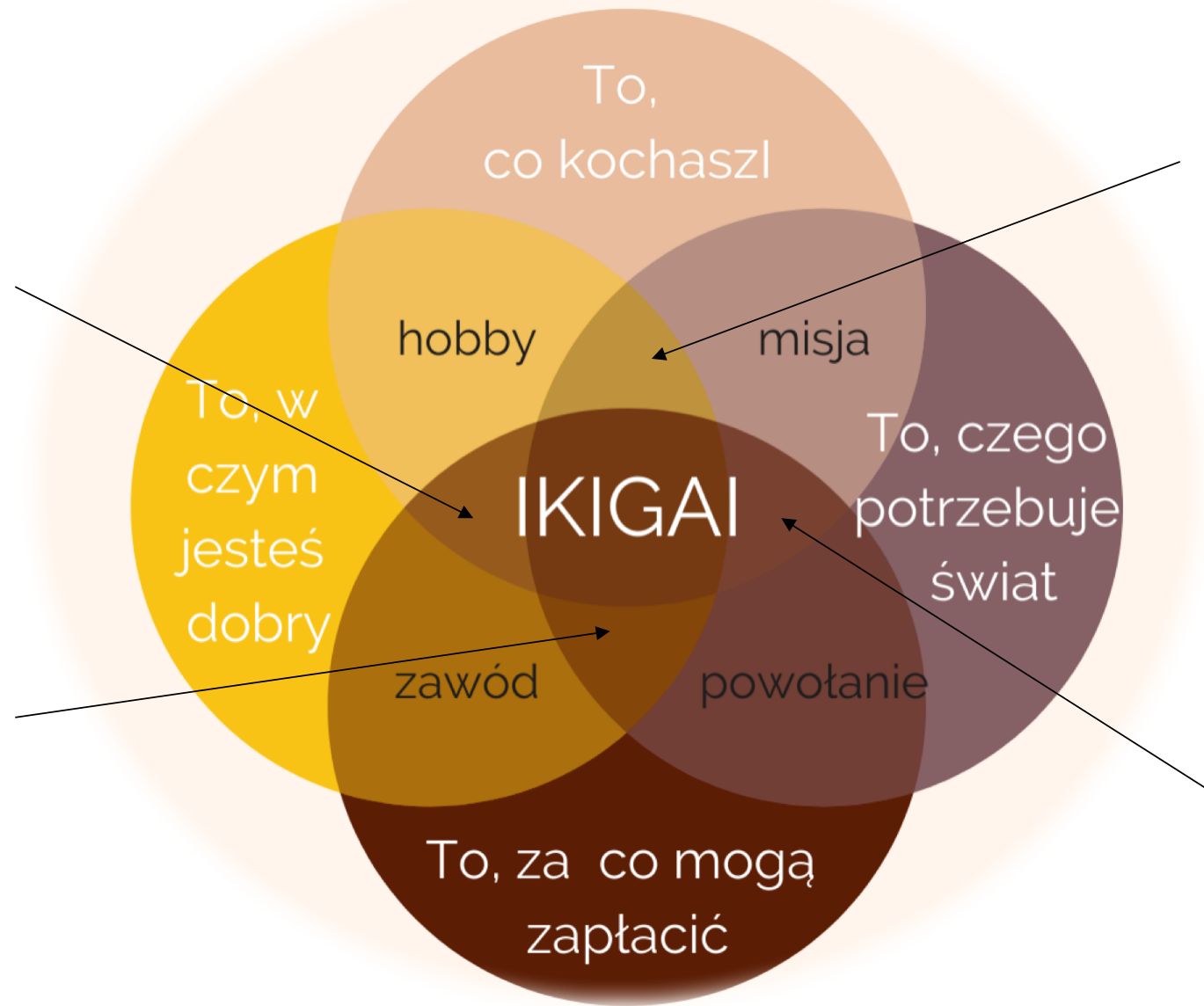
www.europass.eu





Satysfakcja, ale
poczucie bycia
bezużytecznym

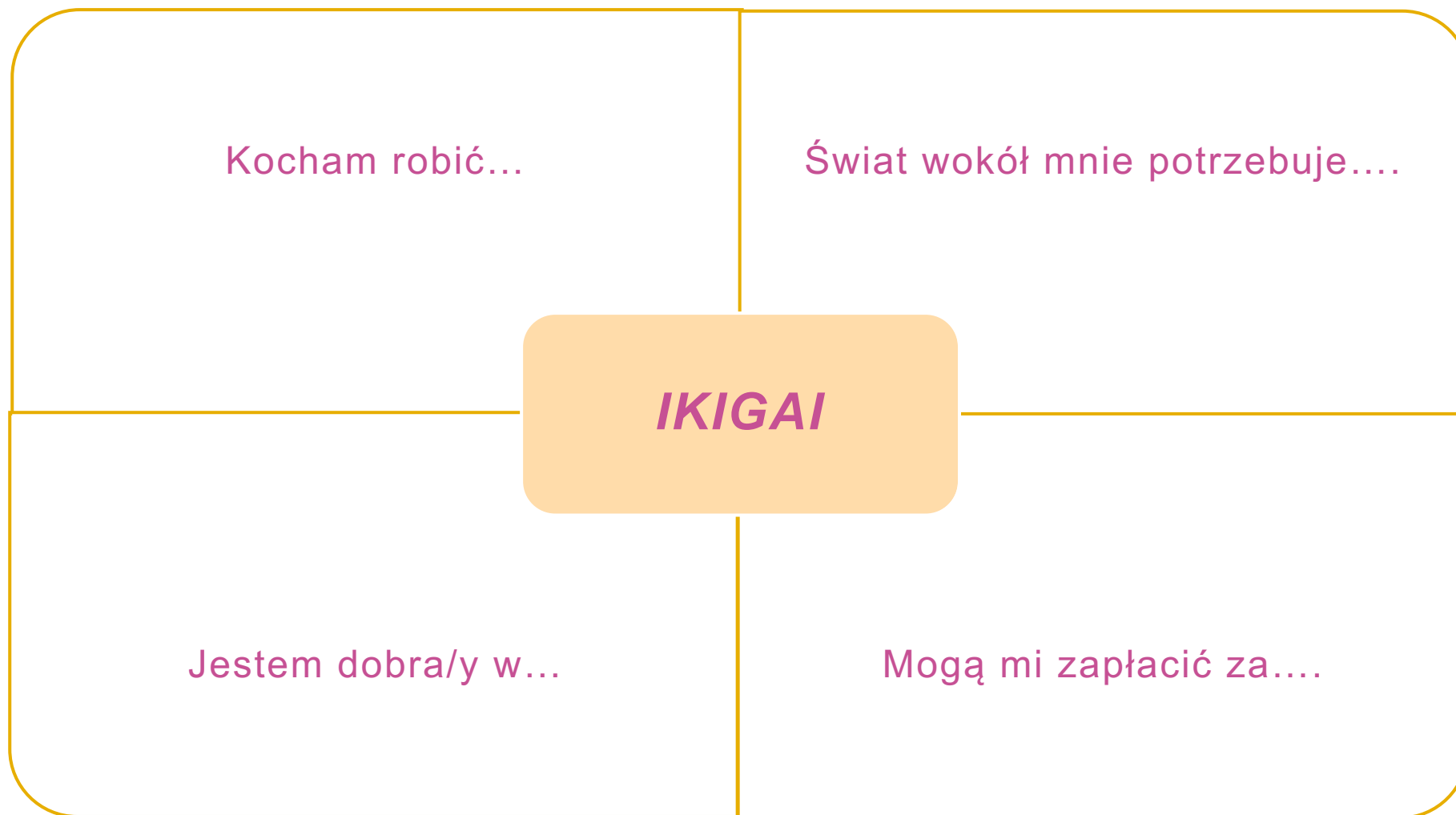
Komfort, ale
poczucie pustki



Szczęście i pełnia,
ale bez bogactwa

Zadowolenie i
podekscytowanie,
ale poczucie
niepewności

MOJE IKIGAI





europass

RÓB TO, CO KOCHASZ

- Robiąc co, tracisz poczucie czasu?
- Czym nigdy się nie nudzisz?
- Co zawsze robisz w wolnym czasie?
- Robienie czego daje Ci szczęście?
- Co chętnie robiłaś(eś) w przeszłości jako dziecko?
- Co byś robił(a) bez wynagrodzenia?
- Co byś robił(a) gdyby nie istniały ograniczenia?
- Co byś robił(a) gdybyś się nie bał(a)?

www.europass.eu

**DO
WHAT
YOU
LOVE**



europass

RÓB TO, W CZYM JESTEŚ DOBRA/Y

- Jakie umiejętności ćwiczysz?
- Z czym inni się do Ciebie zwracają o pomoc?
- W czym chciał(a)byś być dobry?
- Czego mogą się od Ciebie nauczyć inni?
- W czym osiągasz lepsze od innych rezultaty?
- Co Ci przychodzi bez wysiłku?

www.europass.eu





europass

RÓB TO, CZEGO ŚWIAT POTRZEBUJE

- Jaki masz wpływ na innych?
- W co się chętnie angażujesz?
- Robienie czego daje Ci poczucie, że możesz zmienić swoje otoczenie?
- Co robisz aby zmienić świat na odrobinę lepszy?
- Czego środowisko w którym funkcjonujesz potrzebuje?
- Jacy są ludzie wokół Ciebie i czego potrzebują?
- Jakie problemy społeczności lokalnej możesz rozwiązać?

www.europass.eu





europass

RÓB TO, ZA CO MOGĄ CI ZAPŁACIĆ

- Za co wcześniej/do tej pory byłaś(eś) wynagradzany?
- Co byś robił gdyby nie aktualna praca?
- W jaką pracę byś się najchętniej zaangażował(a) (jakie ma cechy ta praca)?
- Za jaką pracę chciał(a)byś otrzymywać wynagrodzenie (jakie ma cechy ta praca)?

www.europass.eu





europass

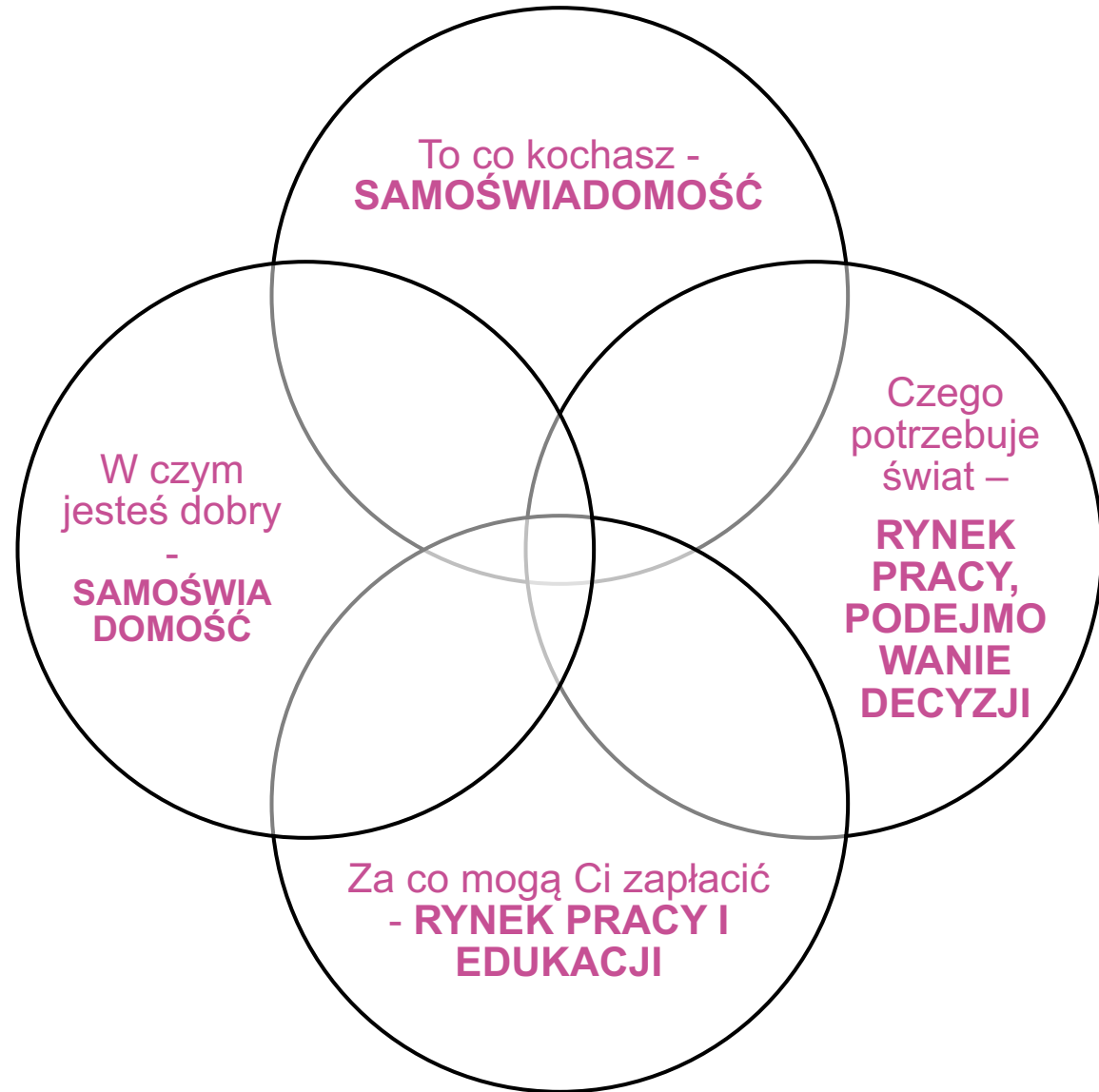
*Find your
IKIGAI*

- Jakie są wspólne elementy we wszystkich sekcjach?
- Co jest motywem przewodnim który przewija się przez wszystkie obszary?
- Sformułuj swoje IKIGAI w postaci jednego do 3 słów.



europass

IKIGAI JAKO BAZA WSDZ





europass

PODSUMOWANIE

- IKIGAI to stan, w którym człowiek robi to co lubi, robi to dobrze i odnajduje w tym szczęście.
- IKIGAI to harmonijna mieszanka czterech elementów – powodów do sensownego przeżywania swojego życia, którego ważnym elementem jest praca zawodowa.
- IKIGAI jest jak mapa skarbów / marzenie - unikatowe i subiektywne dla każdego człowieka
- IKIGAI to nie cel, ale droga.

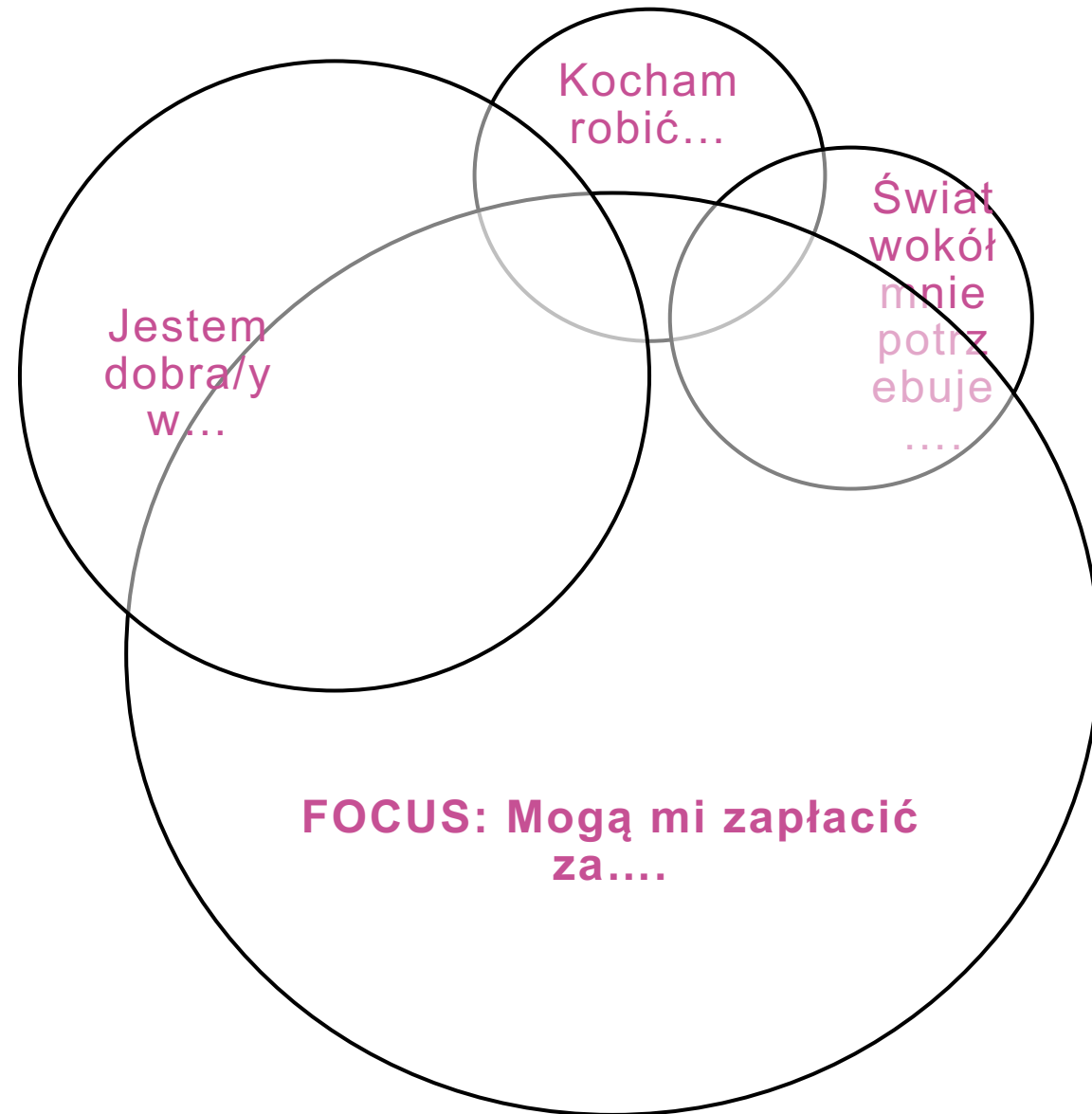
www.europass.eu





europass

AKTUALNE GLOBALNE IKIGAI



www.europass.eu

Źródło: Eddy Van Hemelrijck, wykładowca na University of Applied Science & Art. Antwerpia



europass

„Jeśli nie zbudujesz swojego marzenia, ktoś inny Cię zatrudni, abyś pomógł mu zbudować jego.”

Tony Gaskins



europass

Dziękuję za uwagę!

sylwia.koryckafortuna@gmail.com

europass@frse.org.pl

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfy6Wj2fYW03ZWt-H6UJvFxcJnzFDLqsntW7Xd-E6UJfNOezA/viewform>

www.europass.eu