



#ORIENTAlife

IKIGAI per le scuole

IKIGAI per le scuole

IKIGAI è un termine giapponese che può essere tradotto letteralmente come scopo, ragione di vita, oppure come ciò che ci spinge ad alzarci la mattina e lottare. Si tratta di un metodo, una filosofia giapponese in uso da secoli e utile per l'orientamento negli studi e nelle professioni.



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife

LA CONSAPEVOLEZZA DEL SÉ



- Il metodo ikigai serve a promuovere negli studenti la consapevolezza dei loro bisogni educativi e affettivi secondo i principi dell'approccio umanistico-affettivo. (Carl Rogers)

Psicologia Umanistica, che pone le sue radici nel valutare positivamente le risorse e le potenzialità presenti in ogni individuo. Secondo Rogers, ognuno possiede un proprio valore e una determinata capacità di autodeterminazione che consente di perseguire specifici scopi o risultati.

Per saperne di più: <https://www.stateofmind.it/2019/09/carl-rogers-terapia/>



L'occupazione ideale è quella che va ad incrociare le 4 aree di cui è composto l'IKIGAI:



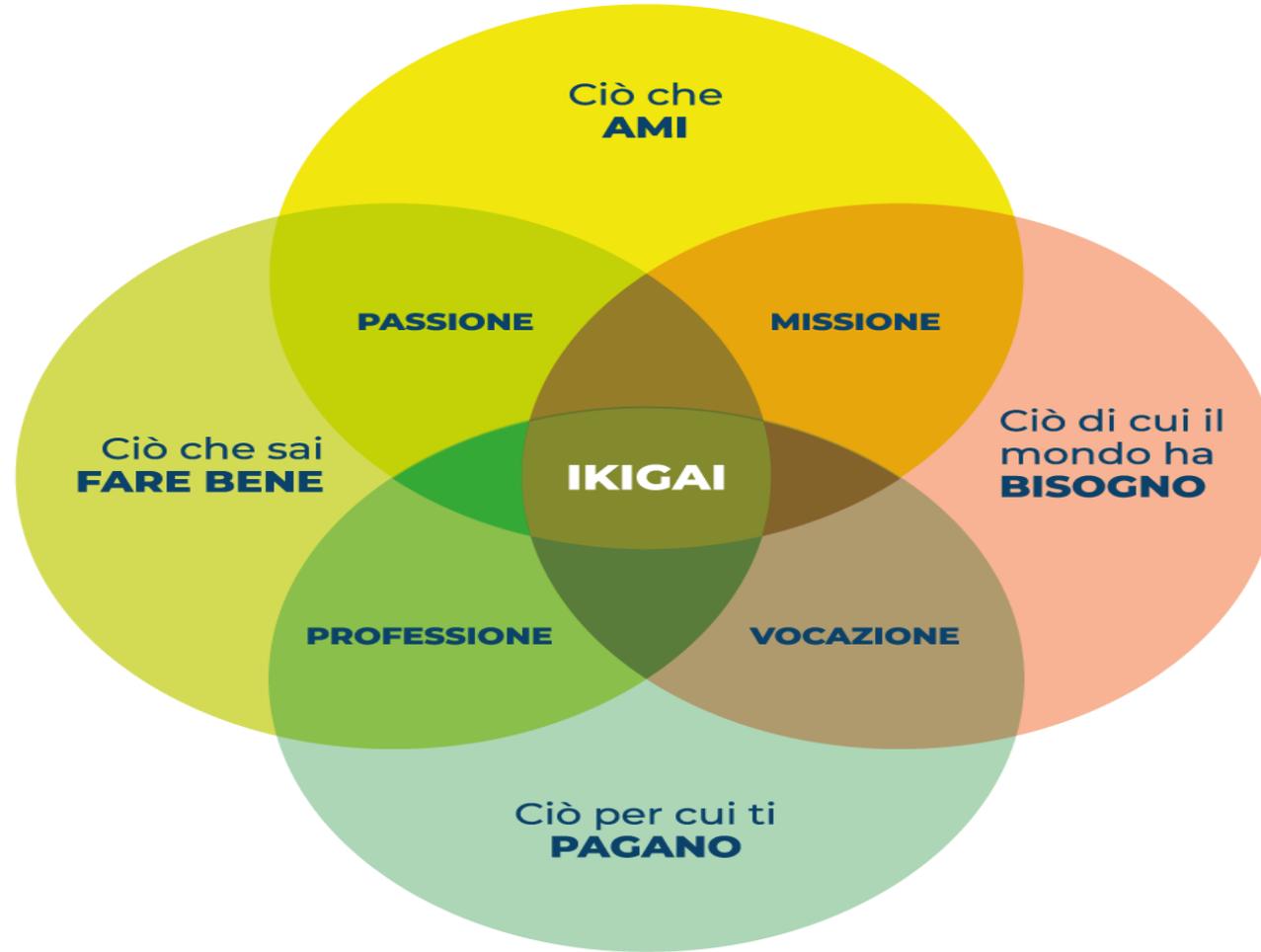
#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife

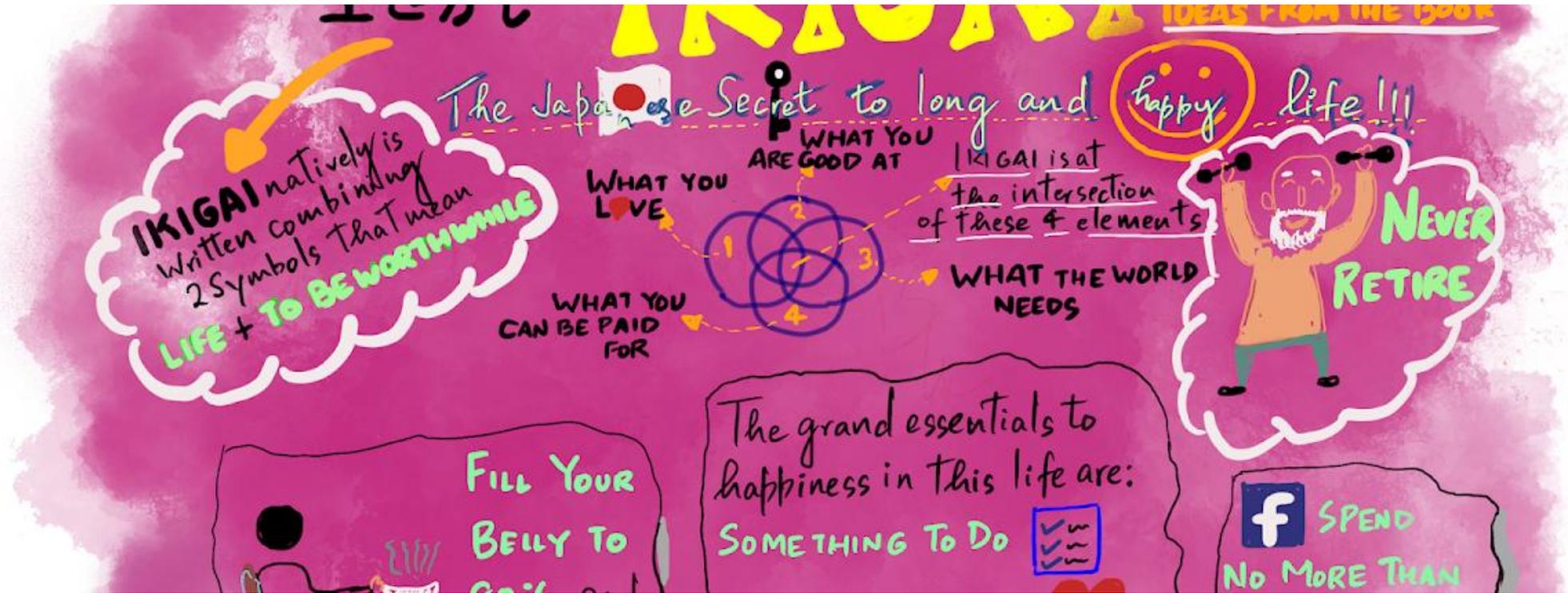
IKIGAI



#ORIENTAlife

COME SI PUÒ DELINEARE IL PROPRIO IKIGAI?

#ORIENTALife



#ORIENTALife

DUE DOMANDE SONO DI TIPO PERSONALE – VERSO L'INTERNO:
COSA TI PIACE FARE, SIA NELLO STUDIO CHE NEL TEMPO LIBERO?
COSA SAI FARE E QUALI ABILITÀ HAI?



ALTRE DUE DOMANDE SONO DI TIPO SOCIALE – VERSO L’ESTERNO:
COSA CERCA IL MONDO DEL LAVORO IN TERMINI DI CAPACITÀ E COMPETENZE?
PER QUALI ATTIVITÀ O COMPETENZE POTREBBERO REMUNERARTI O PAGARTI?



Bisogna tenere presente che i confini tra le varie aree sono in continuo movimento nel tempo, inoltre è stimolante anche rivedere periodicamente la propria visione dell'IKIGAI, perché tante variabili potrebbero determinare degli scostamenti nelle aree.



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife

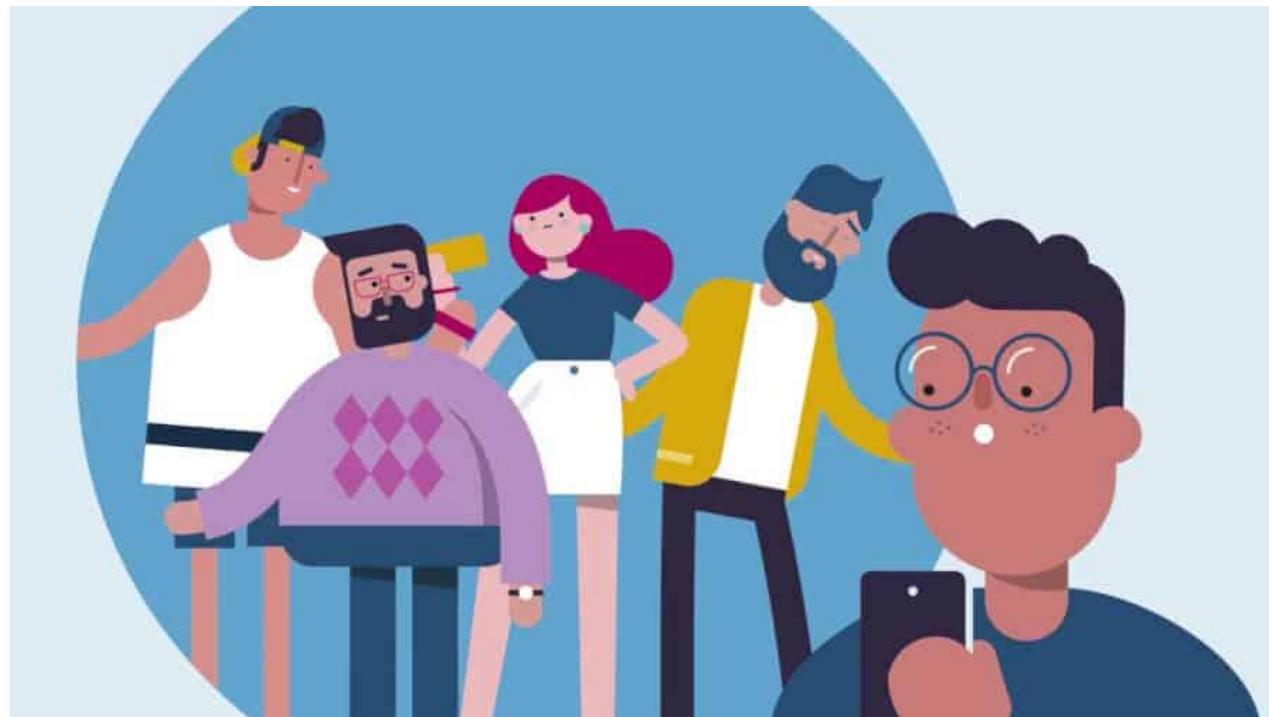
La tesi dell'Ikigai è la seguente:

«Se scopri qualcosa che ami fare continuerai a farlo fino a diventare bravo, e se questa cosa è utile al mondo e potrebbe essere qualcosa per cui essere pagato, raggiungerai un equilibrio.»



Perché:

- se fai quello che ami e lo sai fare bene hai trovato la tua **passione**, quindi la prima domanda è: **Cosa mi piace?**
- se quello che ami fare è utile al mondo hai trovato la tua **missione**, quindi la seconda domanda è: **Cosa sai fare?**
- se diventi così bravo nel fare qualcosa hai trovato la tua **professione**, quindi la terza domanda è: **Di cosa ha bisogno il mondo?**
- e se il mondo ti ripaga per fare qualcosa di utile hai trovato la tua **vocazione**, quindi la quarta domanda è: **Per cosa potrei essere pagato?**



AVERE LE DOMANDE GIUSTE RENDE PIÙ FACILE TROVARE LE RISPOSTE. POCHI DI NOI TROVANO LA LORO PASSIONE DA GIOVANI, ED IN OGNI CASO È SEMPRE UNA SCOPERTA.

AD ESEMPIO, PONIAMO CHE VOGLIAMO METTERCI A FREQUENTARE UN DETERMINATO INDIRIZZO DI STUDI.

POTREMMO CHIEDERCI SE È QUALCOSA CHE RISPONDE A TUTTE E QUATTRO LE ISTANZE DELL'IKIGAI PRIMA DI FARLO. MI PIACE? POTREI AMARLO? POTREI DIVENTARE BRAVO? POTREBBE ESSERE UN LAVORO? QUESTO PORTA AD ALTRE DOMANDE, AD ESEMPIO, SE NON LO SO FARE LO POSSO IMPARARE?



La maggioranza dei genitori non ha gli strumenti per orientare i figli in una realtà complessa, anzi la maggior parte di noi inizia a conoscersi e a capire cosa ci piace intorno ai quaranta anni, secondo un'affermazione di Abraham Maslow lo psicologo umanista che ha studiato la gerarchia dei nostri bisogni rappresentata in una piramide.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)



La nostra responsabilità

Consapevoli del nostro ruolo educativo occorre sviluppare un percorso per aiutare i ragazzi, dove tutti quanti vengono messi in gioco con domande, risposte ed esercizi per aprire uno spazio alla consapevolezza di sé ed alle opportunità potenziali.





L'ikigai è come una 'bussola' che, una volta scoperta, ti indica la direzione. Non ha nulla a che fare con ciò che 'dovresti' o ti hanno detto di fare. E' qualcosa di assolutamente personale e riguarda solo ciò a cui tieni davvero.



Esercizi per trovare il tuo ikigai



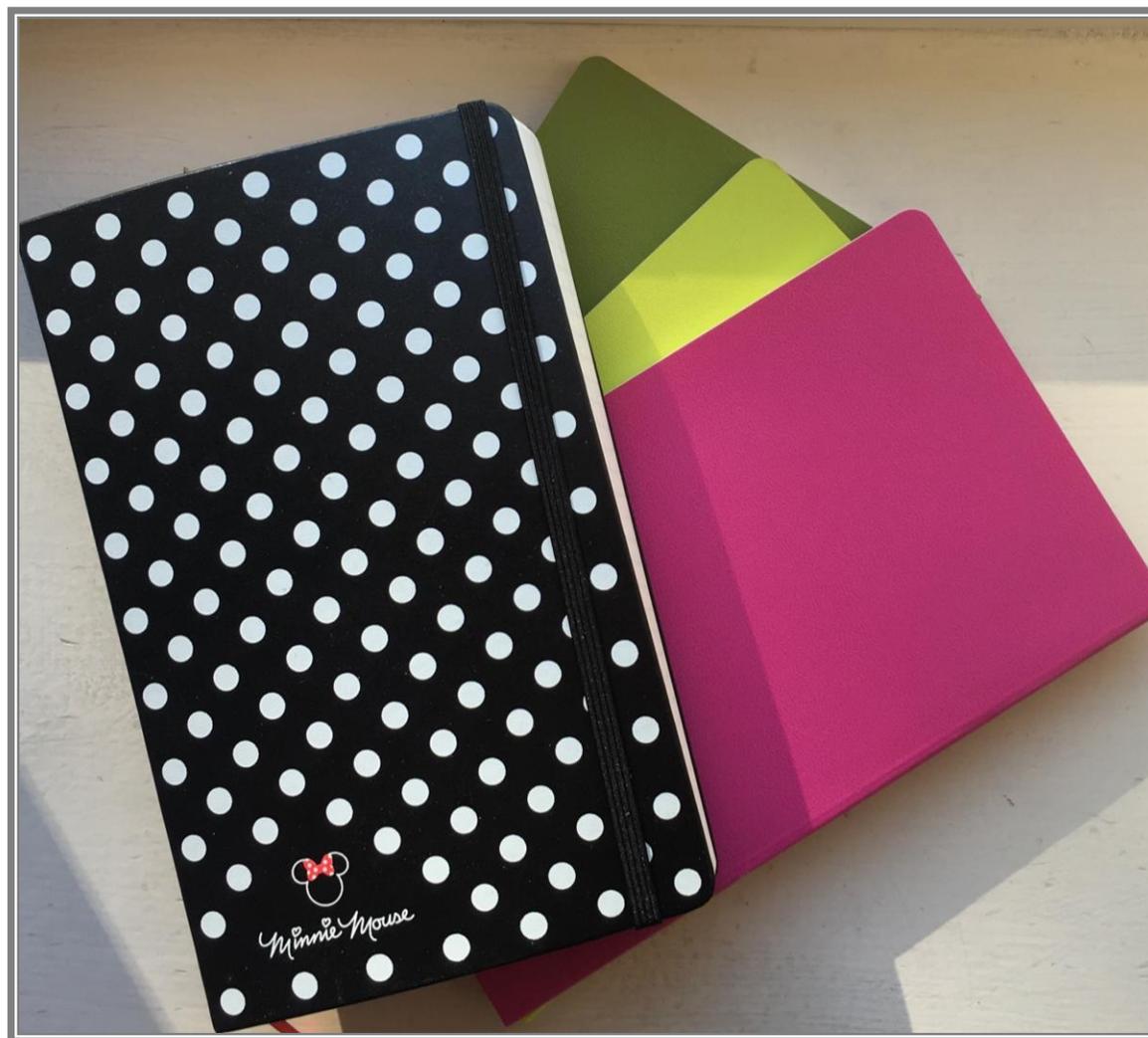
• **Cosa ti piace.**

- Il primo esercizio ti aiuterà a capire meglio i tuoi gusti, cosa ti piace davvero.
- Concentrati e rispondi a queste domande:
- Quali sono i miei libri preferiti? Perché mi piacciono?
- Quali sono i miei film preferiti? Perché?
- Quali sono gli eventi/mostre o conferenze che preferisco? Perché?
- Per ogni domanda scrivi almeno 3 esempi con le relative motivazioni.



Ora crea un **'Registro delle tematiche ricorrenti'**

Rileggi le tue risposte e annota le tematiche, le parole o le frasi dal contenuto simile che compaiono più volte. Scrivile sotto forma di parole chiave. Ti forniranno degli indizi chiari su ciò che davvero ti piace.



Cosa ti piace fare ora? Perché?

Rileggi le tue risposte con calma e trova le parole, tematiche e idee che compaiono con maggiore frequenza.

Segnale all'interno del **Registro delle tematiche ricorrenti**.

Potresti scoprire che ti è sempre piaciuto stare all'aria aperta e prediligi le attività avventurose oppure che hai sempre amato aiutare chi è in difficoltà o è più piccolo di te oppure ancora che hai sempre amato imparare cose nuove e leggere libri.

Qual è il tuo sogno? Questo è il momento di capire qual è il tuo sogno attuale. Per scoprirlo, ci sono alcune domande e 'stratagemmi' che possono aiutarti.

Immagina di essere un personaggio che tu ammiri, famoso o meno. L'importante è che sia una persona che ti piace molto e che, ai tuoi occhi, ha doti eccezionali.

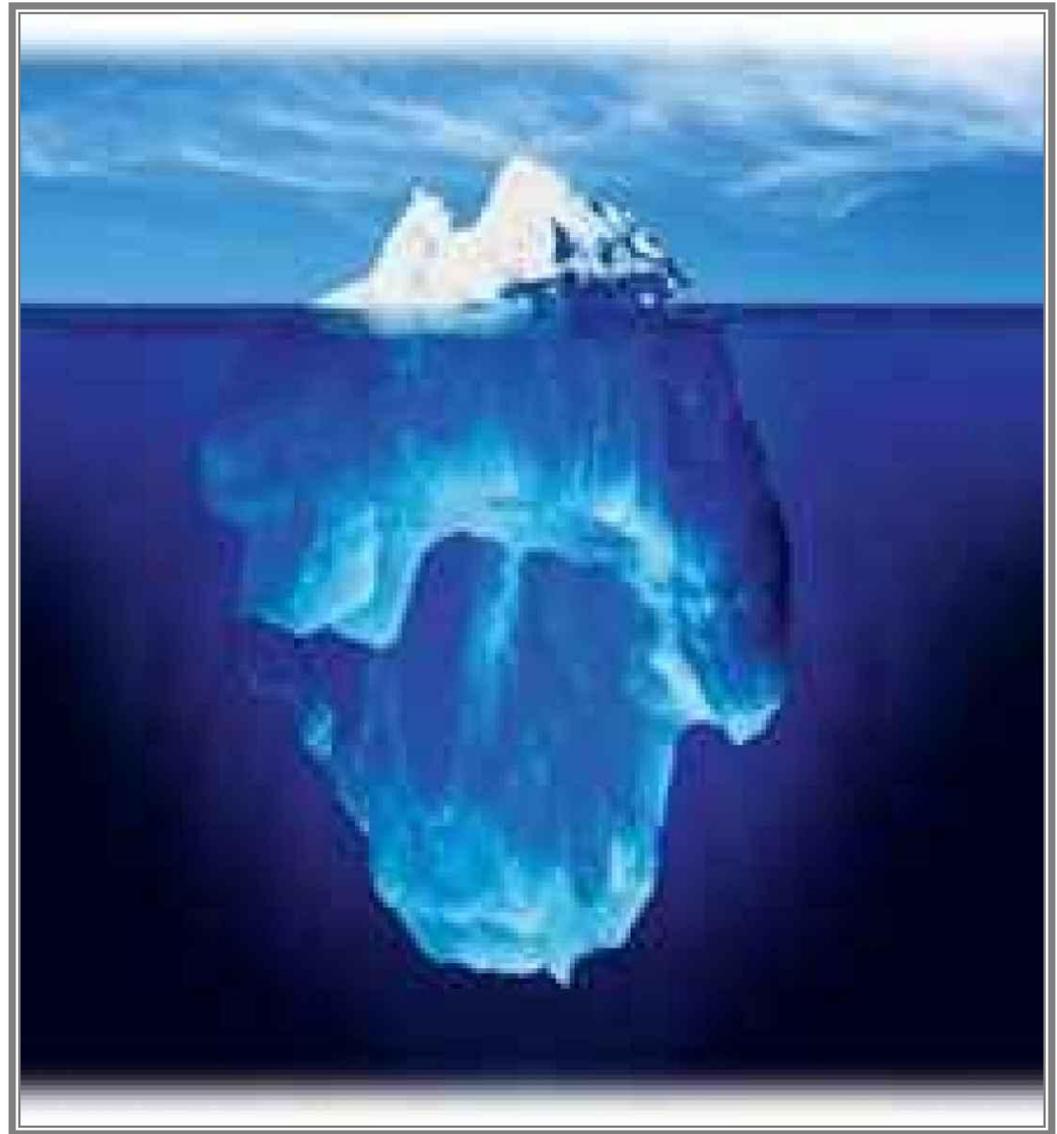
Cosa faresti se possedessi tutte le sue capacità e i suoi mezzi, economici e non?

Confronta questa risposta con quelle dei precedenti esercizi.

Ora chiediti:

Se fossi sicura di riuscire, quale progetto (o progetti) intraprenderesti?

Le risposte a queste domande costituiranno già di per sé una chiave di lettura molto importante per trovare il tuo ikigai.



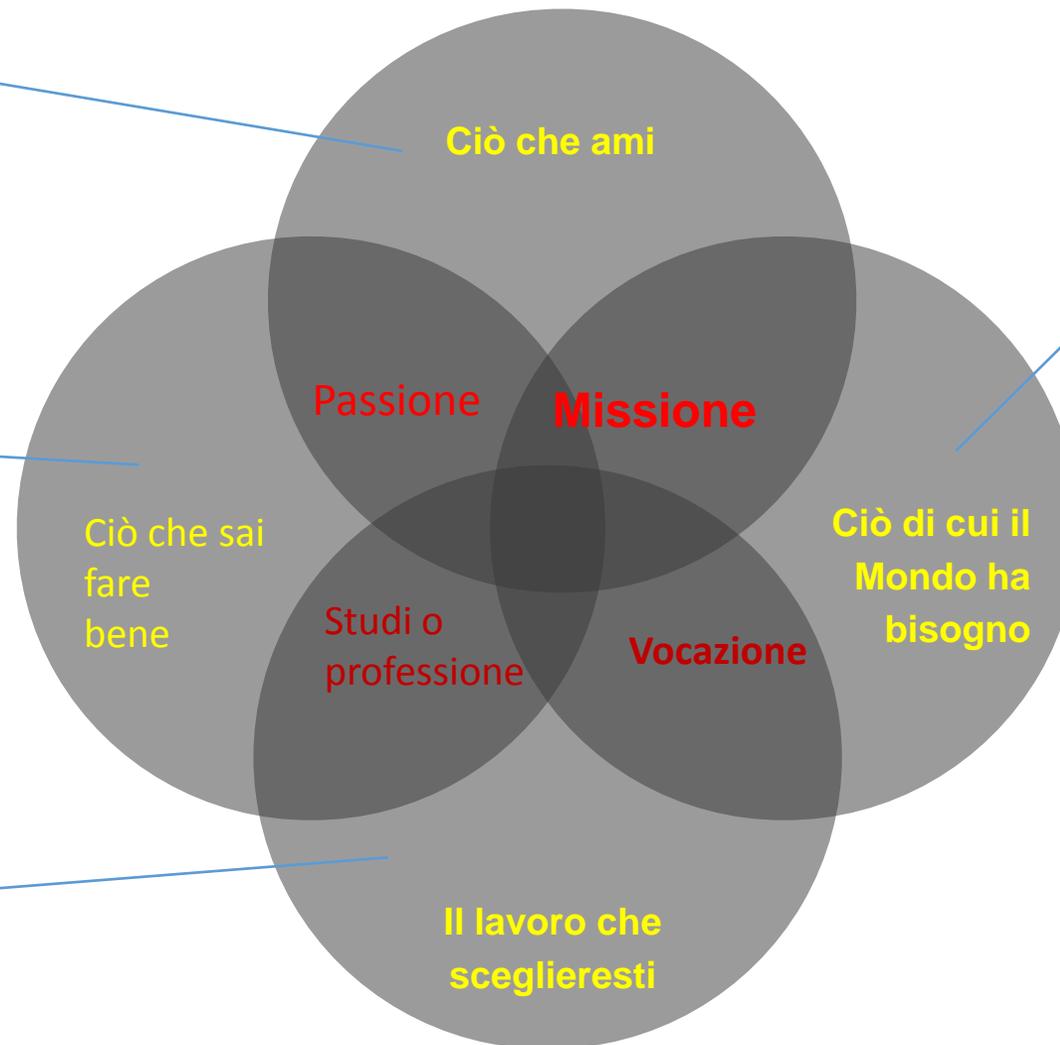
OBIETTIVI FORMATIVI

Competenza personale

Competenza in materia di cittadinanza

Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale

Competenza imprenditoriale



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife



OBIETTIVI FORMATIVI

Competenza personale

Life skills: consapevolezza di sé; pensiero creativo.

Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale

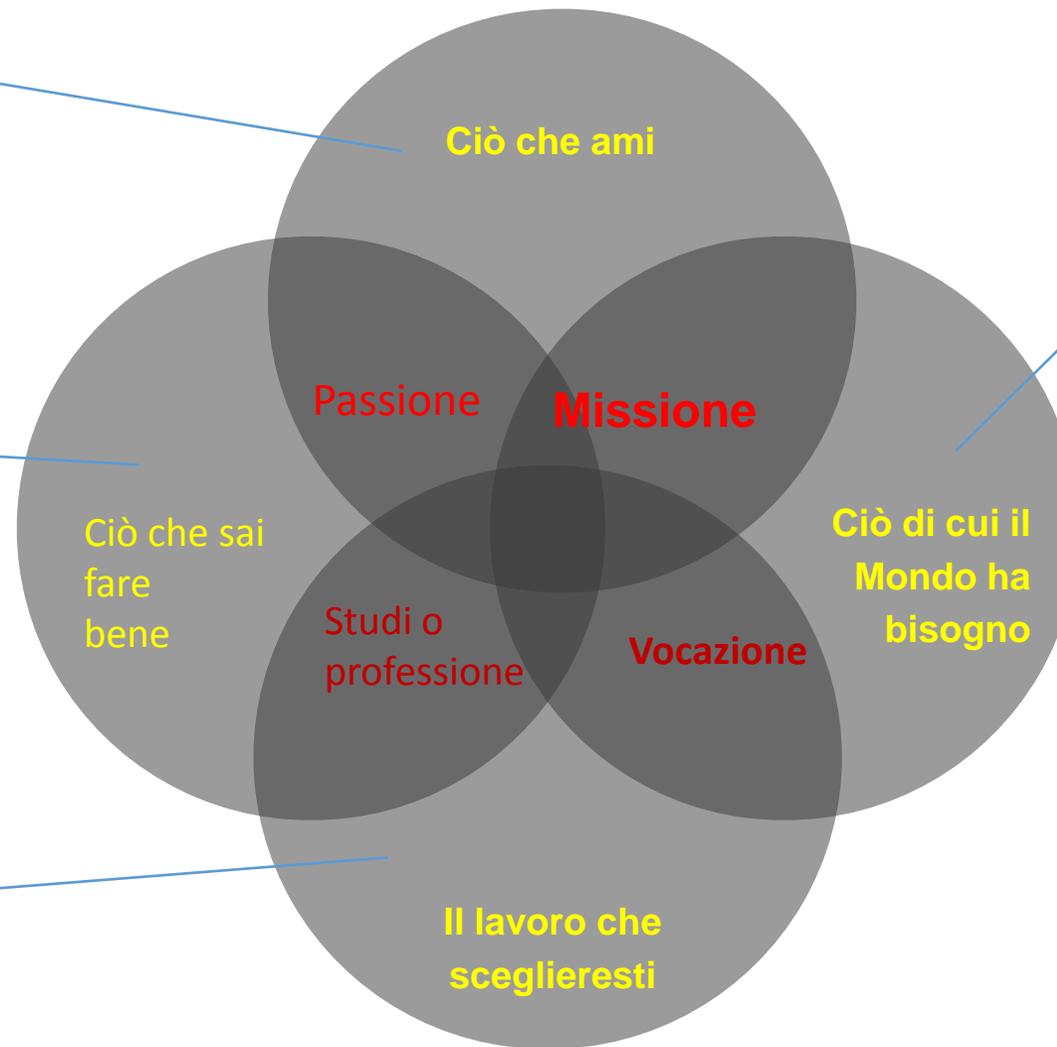
Life skills: consapevolezza di sé; comunicazione efficace; relazioni efficaci; empatia; pensiero creativo; pensiero critico; prendere decisioni.

Competenza imprenditoriale

Life skills: pensiero creativo; pensiero critico; prendere decisioni; risolvere problemi.

Competenza in materia di cittadinanza

Life skills: relazioni efficaci; empatia; comunicazione efficace; pensiero critico.



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife



OBIETTIVI FORMATIVI

Competenza personale

Life skills: consapevolezza di sé; pensiero creativo.

Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale

Life skills: consapevolezza di sé; comunicazione efficace; relazioni efficaci; empatia; pensiero creativo; pensiero critico; prendere decisioni.

Competenza imprenditoriale

Life skills: pensiero creativo; pensiero critico; prendere decisioni; risolvere problemi.

Competenza in materia di cittadinanza

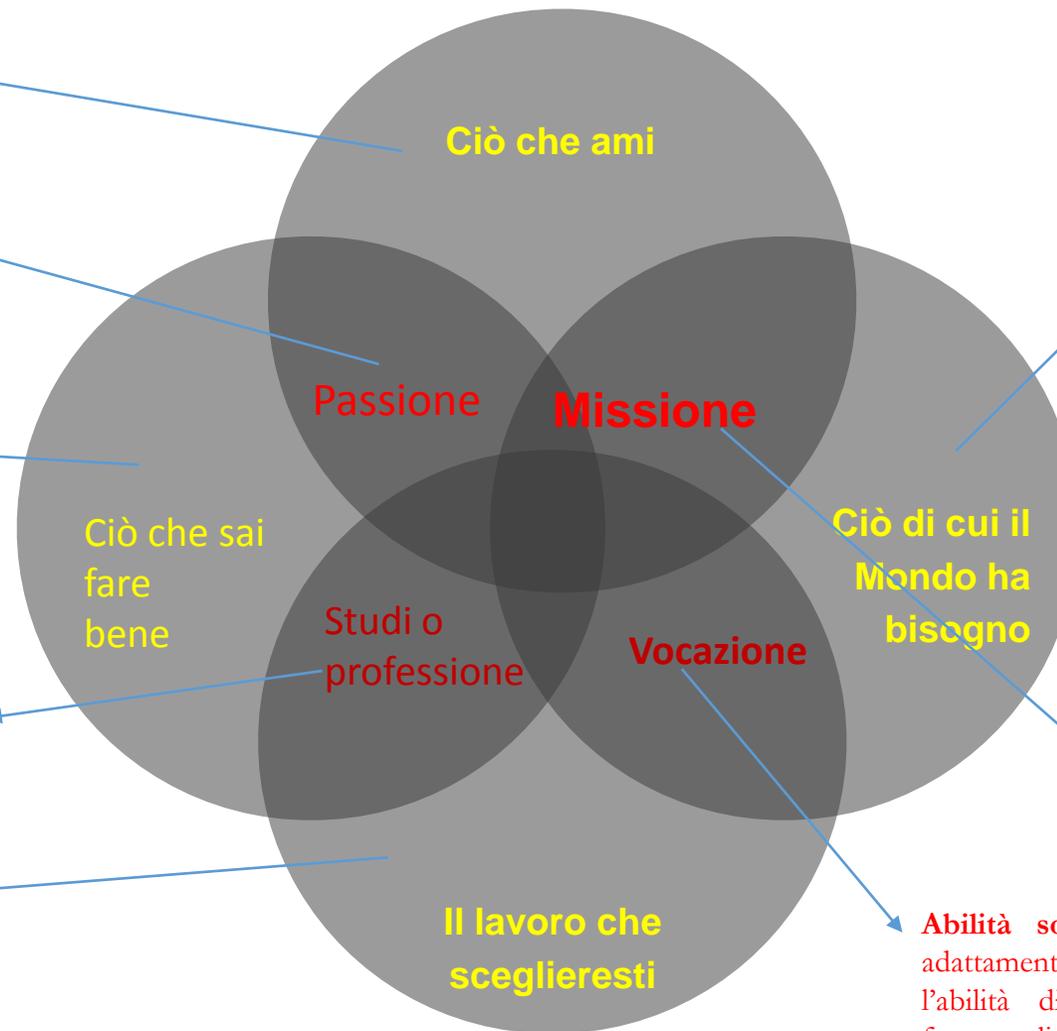
Life skills: relazioni efficaci; empatia; comunicazione efficace; pensiero critico.

Abilità soft: gestione delle risorse, delle informazioni e dei contatti.

Abilità soft: abilità di mantenere il focus sugli obiettivi, gestione delle risorse, delle informazioni e dei contatti.

Abilità soft: capacità di adattamento; la resilienza; l'abilità di mantenere il focus sugli obiettivi.

Abilità soft: capacità di adattamento; la resilienza; l'abilità di mantenere il focus sugli obiettivi.



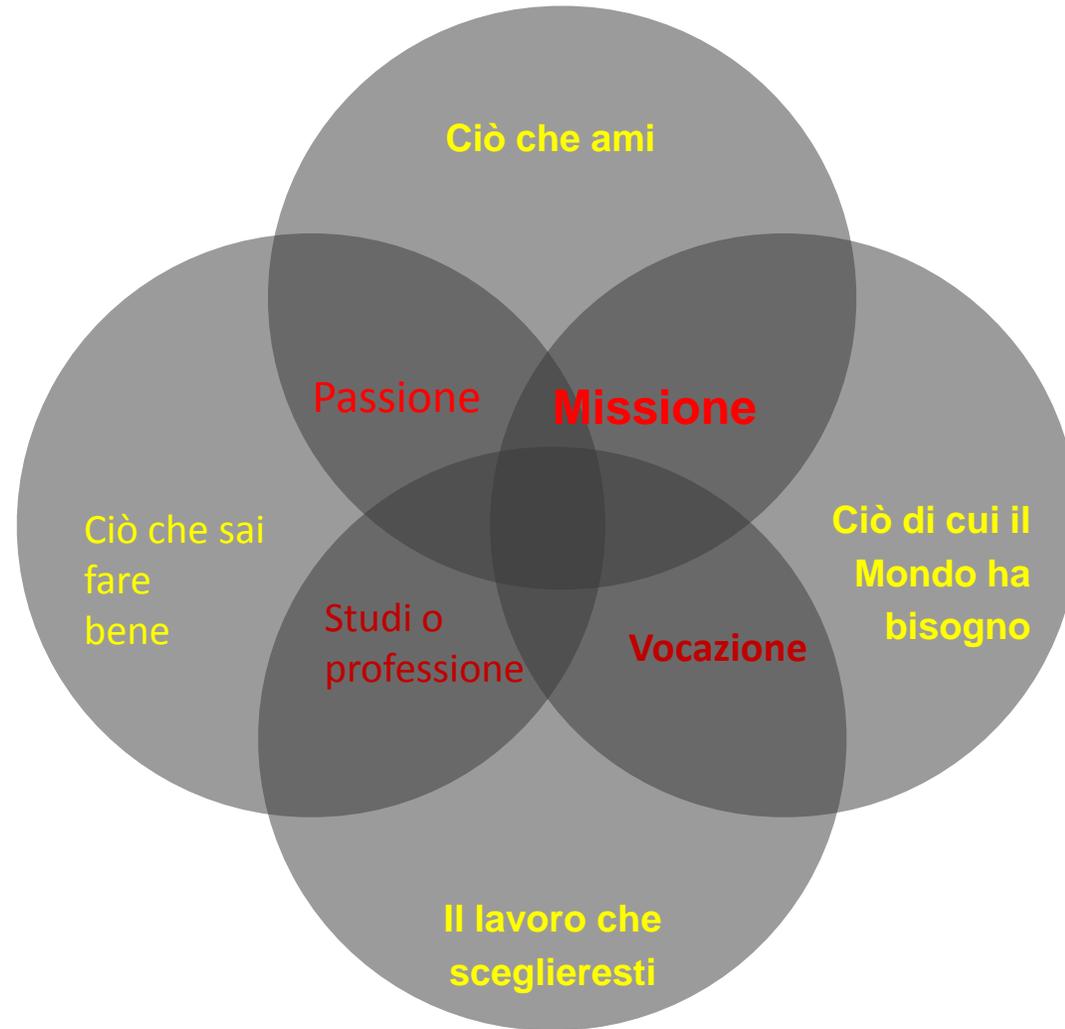
#ORIENTAlife

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

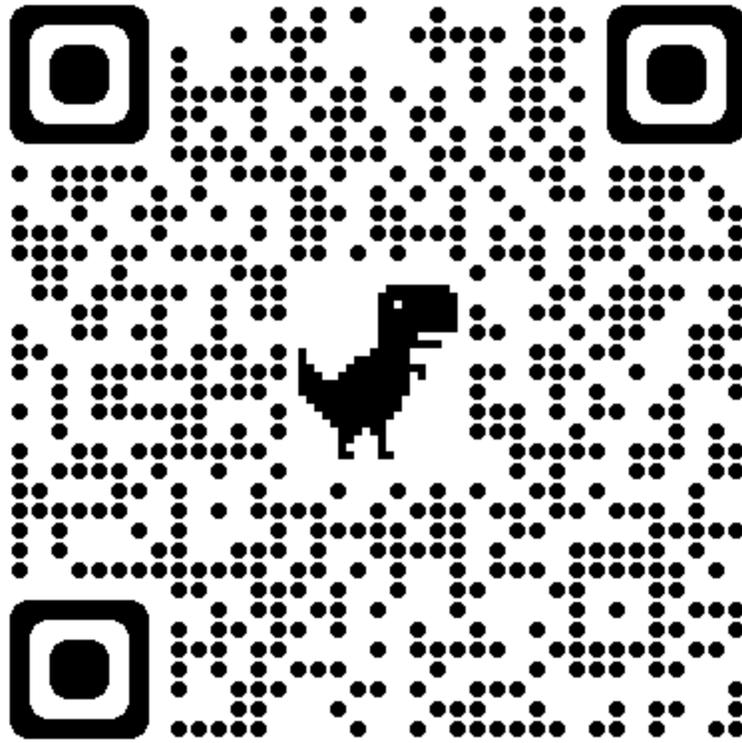
ORA TOCCA A NOI!
COMPILA IL GRAFICO DEL TUO
IKIGAI!



#ORIENTAlife

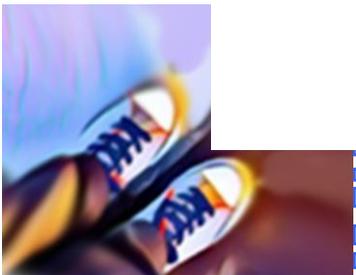
#ORIENTAlife

ORA
TOCCA A
NOI!



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

1/4 Anche se fossi pessimo... Quale preferiresti fare di più e quale di meno?

Istruzione e formazione Insegnare a qualcuno come lanciare	Comunicazioni e media Scrivere un biglietto di ringraziamento
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Biologia Nutrire gli animali domestici	Matematica Aggiungere o sottrarre due numeri
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



1/4 Anche se fossi pessimo... Quale preferiresti fare di più e quale di meno?

Istruzione e formazione Insegnare a qualcuno come lanciare	Comunicazioni e media Scrivere un biglietto di ringraziamento
<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Biologia Nutrire gli animali domestici	Matematica Aggiungere o sottrarre due numeri
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



#ORIENTAlife

#ORIENTAlife

Il mio diagramma IKIGAI

Questo è il perfetto equilibrio tra ciò che amo, ciò in cui sono bravo, ciò per cui potrei essere pagato e ciò di cui il mondo ha bisogno.

