



Лифт
в будущее

Всероссийская программа
профориентации

Иккигай

— больше, чем профориентация

Японский метод поиска своего
«дела жизни»

Того, что будет поднимать тебя по утрам ощущением радости от предстоящей работы

Поиск своего места в жизни —


штука сложная и наполненная
постоянными сомнениями.

Особенно когда речь заходит
о выборе профессии. Нужно решить,
на что ты потратишь ближайшие
несколько десятков лет жизни.

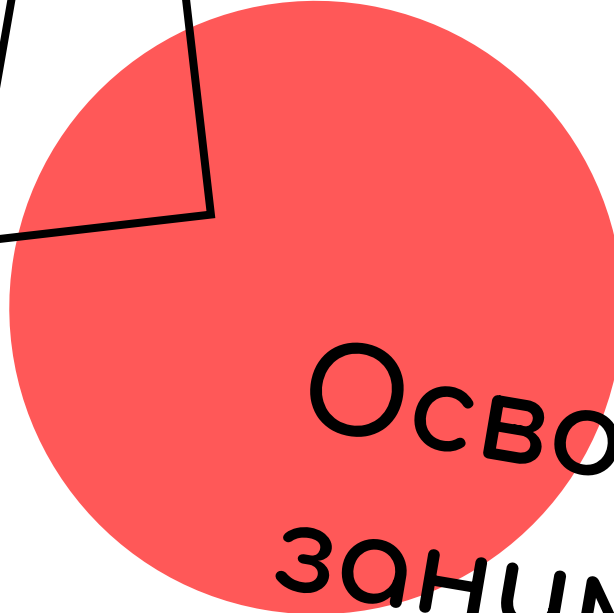

Ты пробуешь искать совета
и подсказок у окружающих, но...
у всех свое мнение.

Типичное инфополе:



Тут приведены основные заблуждения по поводу выбора работы



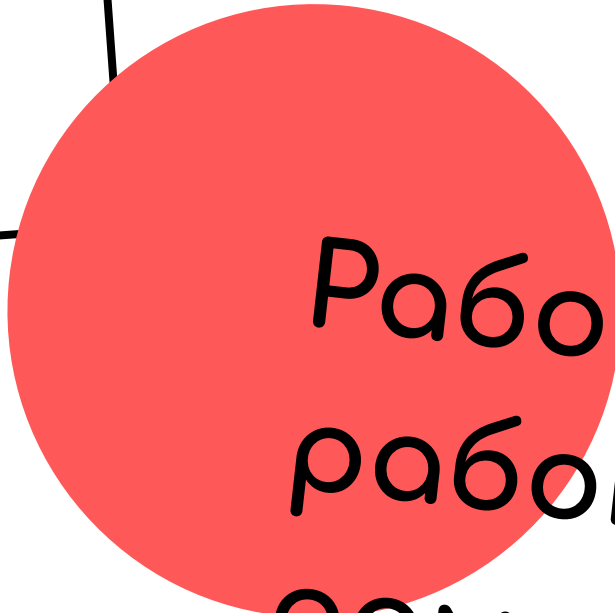

Работа — исключительно для зарабатывания денег, а не для радости




Освоить легкую и не занимающую много времени профессию, по которой можно работать, лежа на берегу моря под пальмами



Любая работа должна дополнительно приносить пользу обществу или природе



Работа должна быть работой, а не посиделки дома у компа



Так что же делать?

Ответ нашли японцы,
разработав систему икигай.

Что такое икигай?

Икигай — это твое предназначение
в каждой из трех сфер:

профессии

хобби

семье

То, что ты делаешь, должно
обязательно приносить
радость и ощущение
правильности именно тебе.



Как найти свой икигай в профессии?

Для поиска икигай в любой из трех сфер японцы придумали 5 простых шагов.



Шаг 1. Узнай себя лучше

Шаг 2. Найди общее

Шаг 3. Продумай детали

Шаг 4. Начни действовать

Шаг 5. Найди поддержку

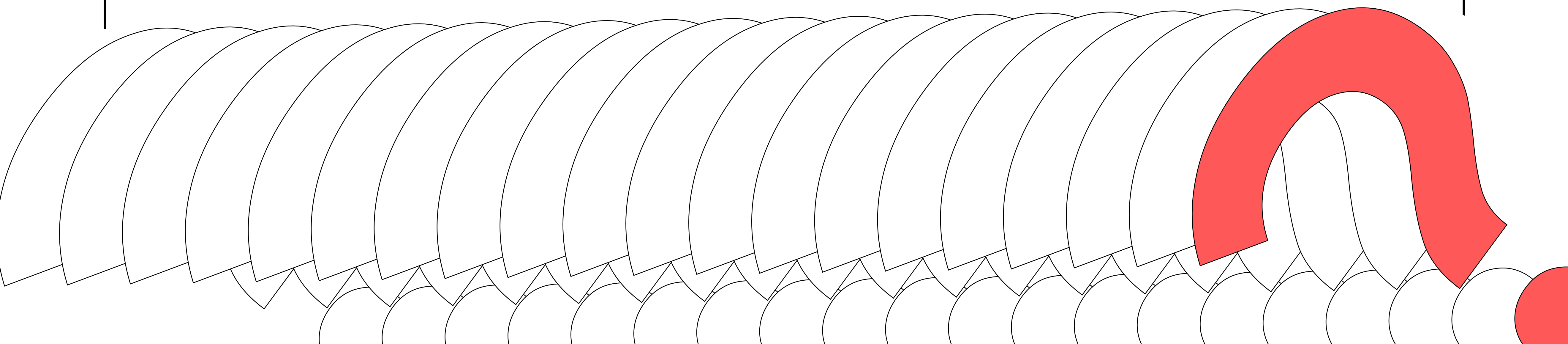
Шаг 1 Узнай себя лучше

Чтобы найти дело мечты, в котором не разочаруешься, стоит честно ответить на несколько вопросов. А затем подвести итог.

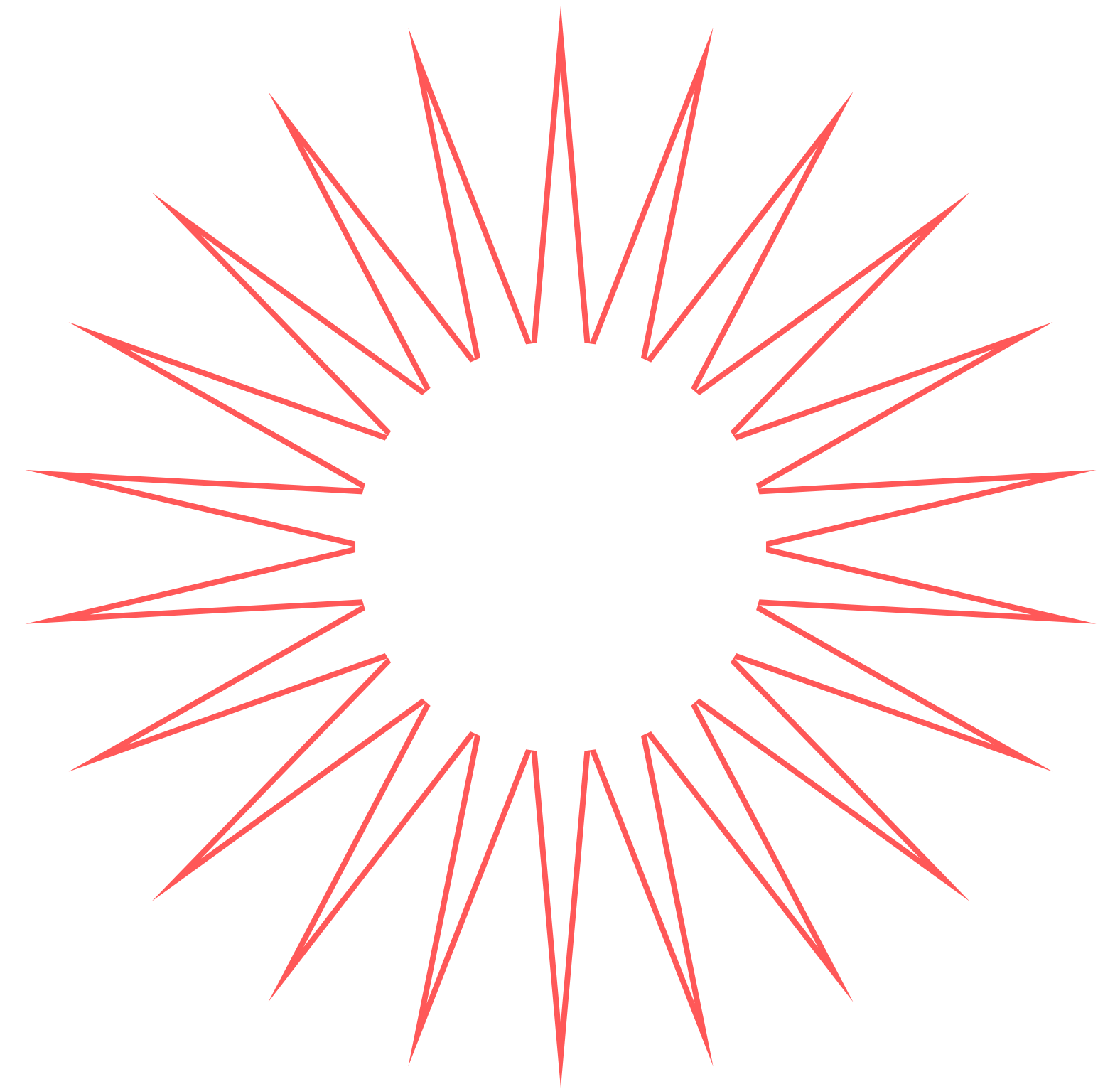
Совет

Напиши эти вопросы на большом листе в виде таблицы и закрепи ее на видном месте, или расчерти ее у себя в записной книжке, или напиши на доске или листе эти вопросы, а затем добавляй ответы на цветных стикерах.

Как тебе будет веселее и удобнее.



Шаг 1: Вопросы для познания себя



01. Что ты хочешь изменить в мире?
02. Выполнение каких дел дает тебе ощущение счастья, поднимает настроение?
03. Какие качества у тебя развиты?
04. Что ты умеешь делать лучше всего?
05. Чем ты можешь пожертвовать для достижения цели?
06. Что для тебя не важно в будущей работе?
07. В чем твои ценности, без чего работа будет тебе не в радость?

Шаг 2. Найди общее

Вот перед тобой список твоих сильных сторон и того, что тебя радует.

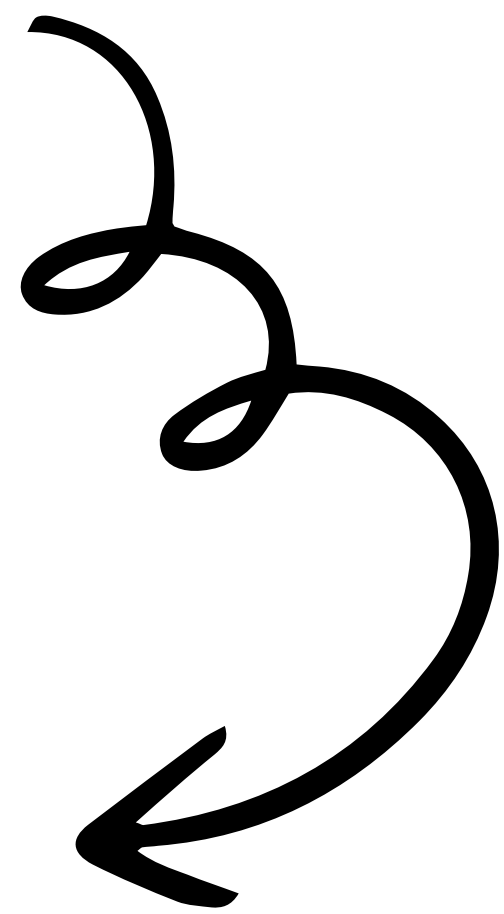
Попробуй ответить на вопрос



Какие профессии включают в себя все или самые значимые для тебя пункты из Шага 1?

Советы к шагу 2

Некоторым помогает упорядочить мысли рисование. Например, диаграмм Венна (кругов Эйлера).



Так, деятельность, связанная с физической активностью, может подразделяться на проф. спорт и тренерство. В свою очередь проф. спорт и тренерство включает в себя множество профессий.

Профессии, связанные с тренерством

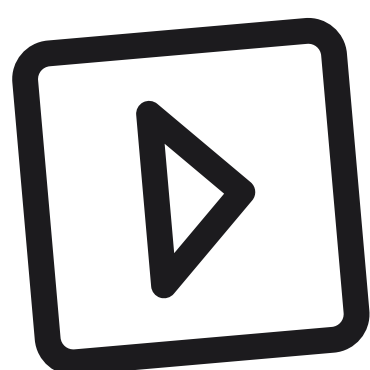
Профессиональный спорт

Физическая активность

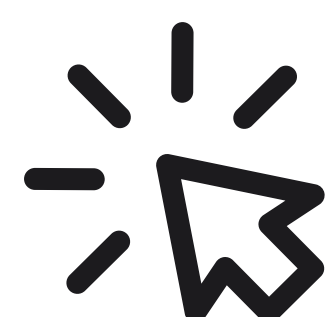
Советы к шагу 2

Разберись, кто есть кто
в интересующей тебя сфере

Возможно, пока ты мало знаешь о профессиях и обо всем их разнообразии внутри одного направления. Например, чтобы сделать хорошо работающее мобильное приложение в среднем нужно 6 разных специалистов по технической части, контенту и дизайну.



Посмотри короткие видеоролики
о 8-ми карьерных треках



Пройди профориентационные треки
для школьников по IT, микроэлектронике,
строительству и другому

Шаг 3. Продумай детали

Продумай свой идеальный типичный рабочий день. Тот, который у тебя будет большую часть твоего рабочего времени.

С чего он должен начаться?

Какие дела включать?

Какие результаты этих дел?

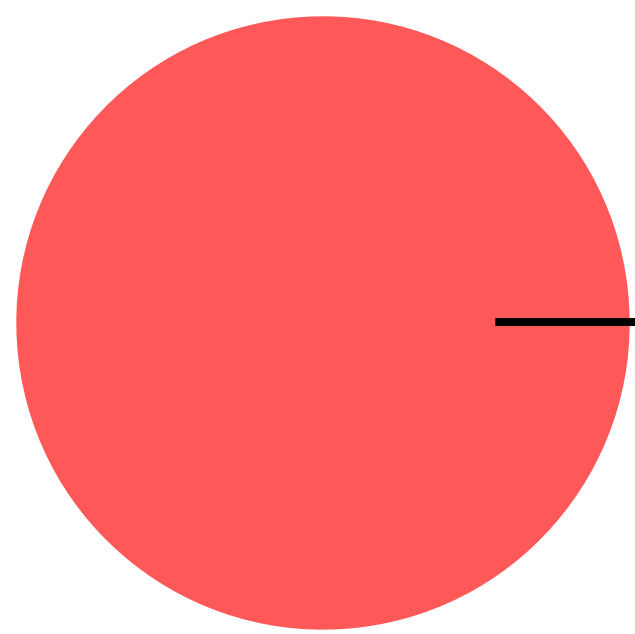
Когда и чем завершится?

Помни, что икигай — это не недостижимая и абстрактная мечта, а вполне конкретный набор средств и действий, чтобы поддерживать себя в мотивации.

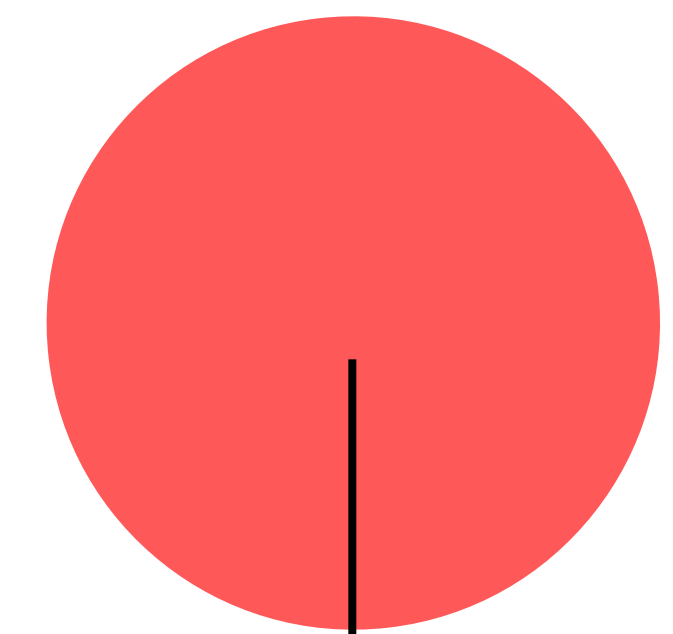


Шаг 4. Начни действовать

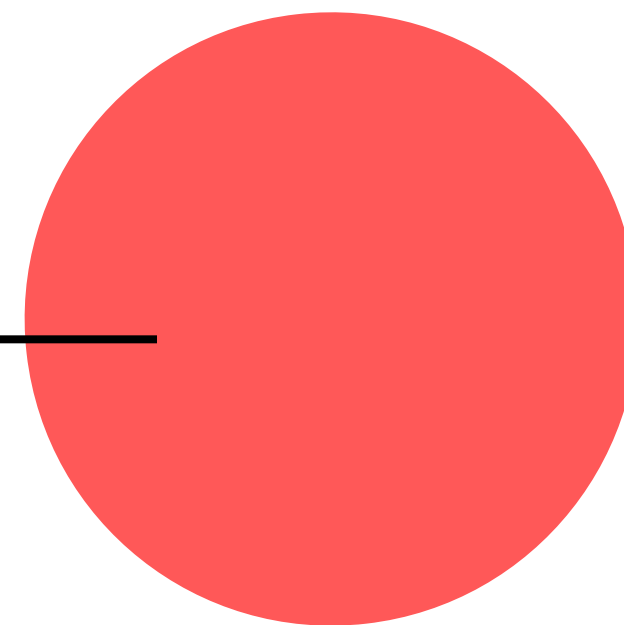
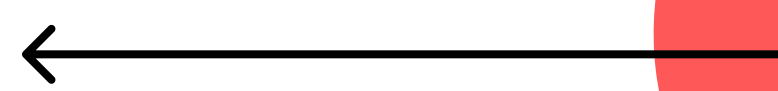
Твой профессиональный икигай готов.
Это цель, которую нужно достигнуть.
Не бойся начинать с малого.



Составь подробный план шагов,
которые нужно предпринять
для этого.

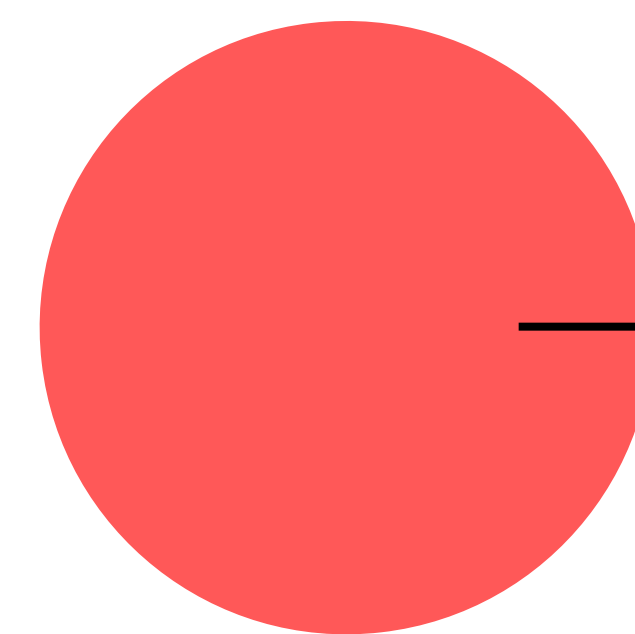


Не сравнивай себя
с другими, если это
демотивирует
тебя.



Внедри в жизнь то, что
тебе нравится делать
уже сейчас.

Лучше посвяти это время тому,
чтобы найти альтернативные
пути продвижения к своей цели.



Шаг 5. Найди поддержку

Все успешные люди окружали себя единомышленниками. Поэтому, чтобы достичь цели, постарайся найти круг таких же увлеченных этим людей.

Совет 1: Будь мечтателем, не прячь своего внутреннего ребенка с его искренним восторгом и желанием узнать все на свете. Именно таких молодых специалистов с горящими глазами и ценят.

Совет 2: Меньше завись от чужого мнения. Особенно от мнения двух видов людей: тех, кто говорит, что у тебя ничего не получится и, тех, кто сам ничего не достиг или достиг, но не в твоей сфере.

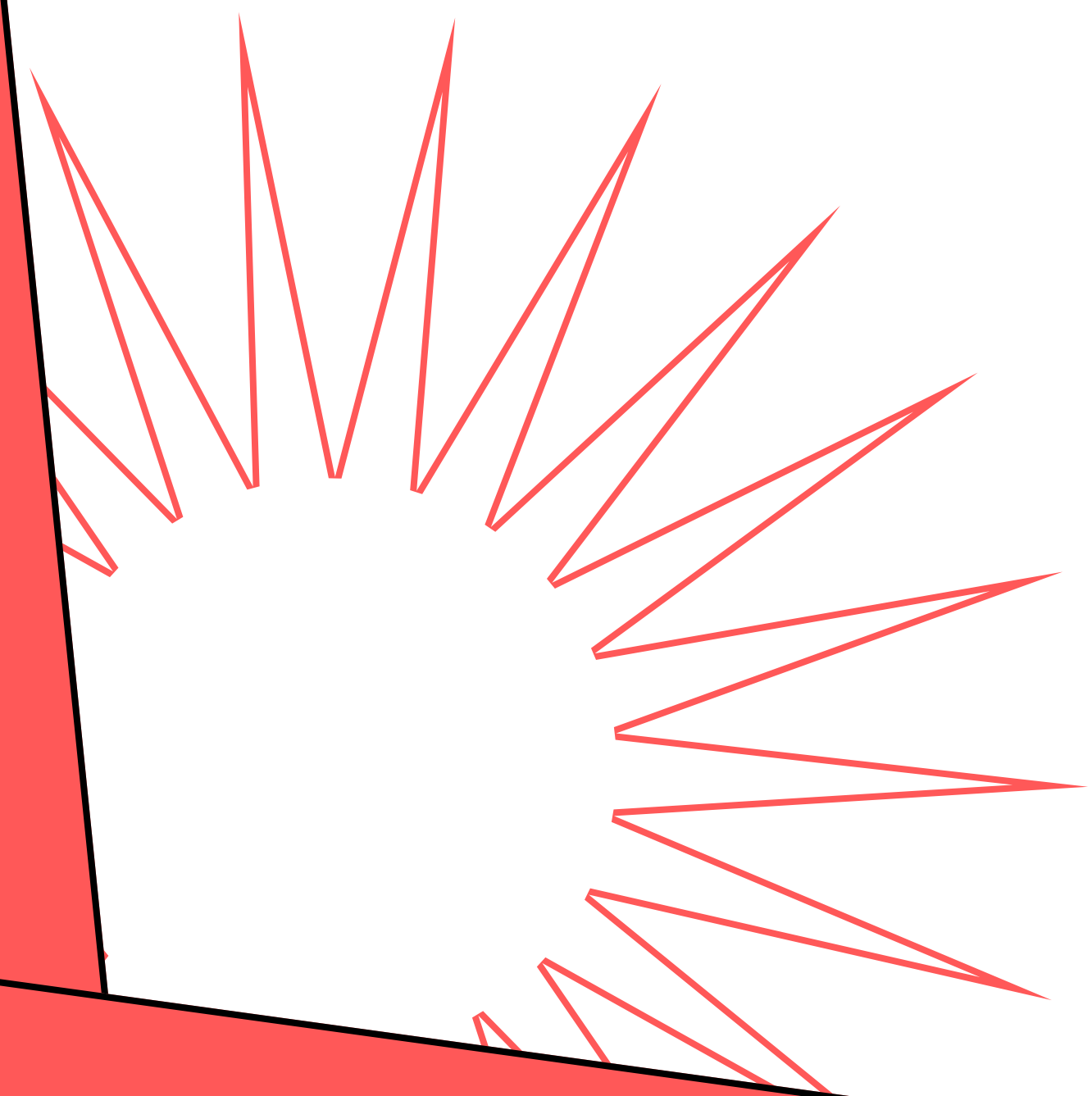


Схема Икигая

Хотя бы раз в месяц спрашивай себя, все ли, что ты делаешь, соответствует твоему икигаю. Если это не так, не бойся сказать «нет» и отказаться от не радующей тебя рутины.



Нет ничего постоянного

Все мы со временем меняемся.
Узнаем что-то новое, теряем или
обретаем интерес к чему-то.
Появляются новые привычки и убеждения.

Поэтому, если ты замечаешь, что
прежний икигай тебя не радует — не
бойся его пересмотреть и заново пройти
5 шагов к счастью, даже если это
потребует некоторых усилий.

Оно того стоит.



Лифт
в будущее

Всероссийская программа
профориентации

**«Не существует единого
оптимального пути к икигай.
Каждый из нас должен искать
свой путь, пробираясь сквозь
дебри своих неповторимых
качеств».**