

The background of the slide is a solid teal color. On the left side, there is a large, white, stylized gear-like pattern that overlaps the teal background. The pattern consists of a central circle surrounded by several concentric rings of white shapes that resemble gear teeth or a stylized sunburst.

NIVE Controllerscongres

Titel sessie: What's Your Ikigai?

Spreker: Jolanda van der Steen



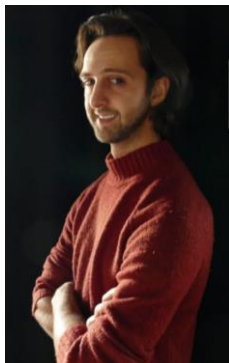
What's your IKIGAI?





HighQ interim | werving | advies
brengt finance verder

La Fontaine
Training, Coaching & Consultancy



La Fontaine

Training, Coaching & Consultancy



Onze 'Why'

- We geloven dat een leven lang leren de norm is;
- Ontwikkeling van mensen en organisaties, door de ontwikkeling van de mensen;
- Groei van binnen naar buiten.



Waar staat 'Ikigai' voor?





What's your IKIGAI?



- Iki = life
- Gai = values
- Ikigai = The reason you wake up every morning



**OKINAWA
(JAPAN)**

**HOOGSTE GEZONDE
LEVENSV ERWACHTING**

(DAN BUETTNER)



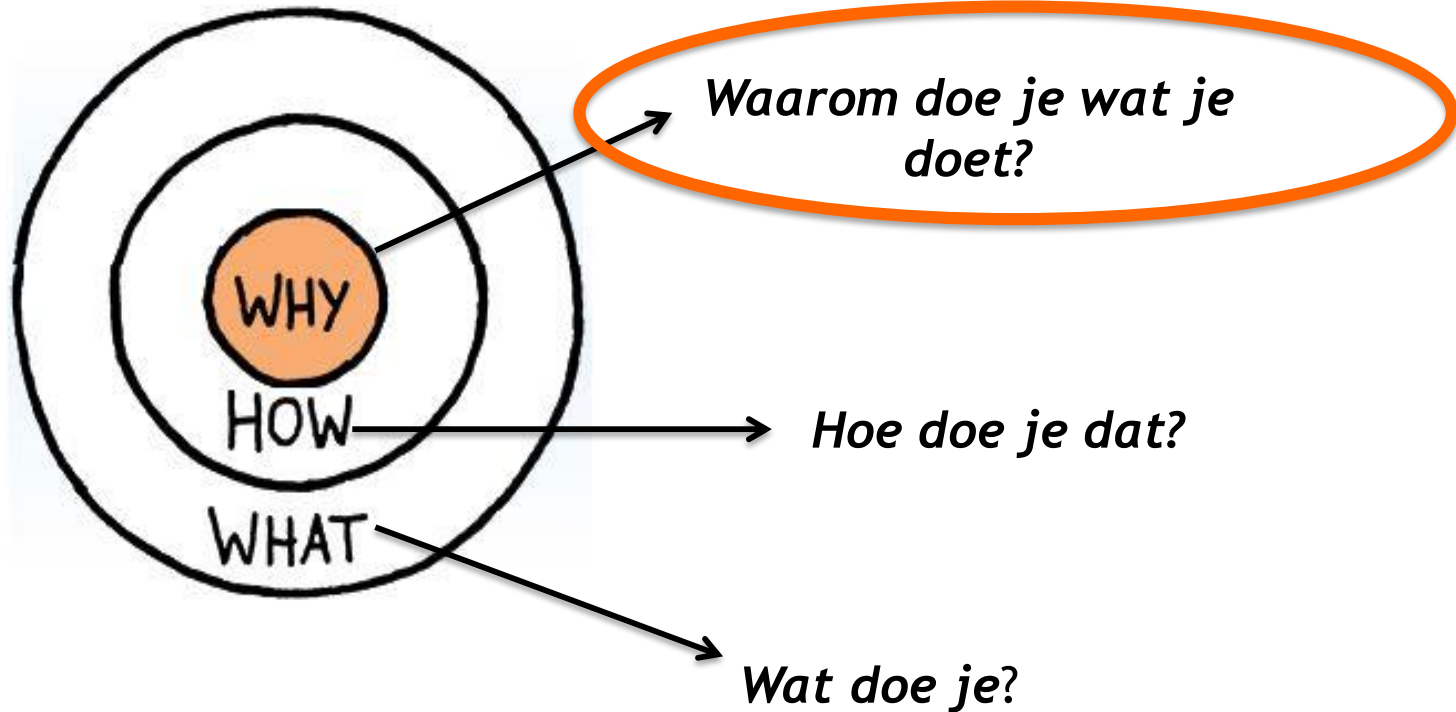
**HE WHO HAS A
WHY CAN
ENDURE ANY
HOW.**



Friedrich Nietzsche
German Philologist



The Golden Circle van Simon Sinek





Wat weet je van jezelf.... En de ander?



Aan de slag!





What's your Ikigai?

Individueel Maak groepje van 3

1. In drie minuten bespreken
Passie, Missie, Reigen, Werk
Schrijf eerst voor jezelf op deze vlakken:
met elkaar 3 x 5 min
Wat dit voor jou is;

2. Vervolgens:

Wat het jou gaat brengen wanneer je dit (nog)meer inzet
en wat het je opdrachtgevers/organisatie en klanten gaat brengen
wanneer je dit meer en of bewuster in gaat zetten?

3. Wat is de eerste actie die je morgen hierin gaat nemen (of stap die
je gaat zetten)?

15 min.



Ervaringen?



$$\begin{array}{c} \bullet \\ \hline \bullet \\ = \\ \times \end{array}$$

7 dingen die wij kunnen leren van de oudste Japanners!



Wat zijn dan precies de geheimen van deze inwoners op het gebied van mind & body?


1. Een van de geheimen van de inwoners van Ogimi is hun **gemeenschapsgevoel**. Zelfs kinderen wordt hier ‘yuimaaru’ overgebracht, ofwel **teamwerk**. De een helpt de ander.
2. **Vriendschappen** koesteren en bouw een ‘moai’ om je heen, een groep mensen met dezelfde interesses die altijd voor je klaarstaat.
3. Voldoende **rust** nemen. Dagelijks **bewegen**: niet te veel en niet te weinig. Matig intensief zoals ze zelf zeggen.
4. Wat de blauwe zones ook met elkaar gemeen hebben is dat mensen **genieten** van lekker eten en daar, met vrienden en familie, **de tijd voor nemen**.
5. **Blijf actief** en ga nooit met pensioen. Hou altijd **een doel waarvoor je je bed uit komt**. Mensen in Japan blijven zelfs na hun pensioen actief. Ze blijven het werk doen dat ze leuk vinden zolang hun gezondheid het toelaat.
6. Wat de ‘Blauwe Zones’ in ieder geval gemeen hebben is dat de zon er veel schijnt, **werkelijke verbinding** met de mensen in hun leven en werk weinig stress (ook al werken ze hard). Ook hebben ze een **rijk sociaal- en familieleven**.
7. Maak je los van sleur en begin te doen wat je altijd al écht wilde doen.



Doe maar gewoon...dan doe je al gek genoeg!!



https://youtu.be/pvdCFYlf_JI?list=PLDkFRHXdq3hYwVyPwsgm87s_p03jv7kDh



"Most of us go to our graves with
our music still inside us,
unplayed."

~ Oliver Wendell Holmes ~



Dank jullie wel!!



www.la-fontaine.net



