

# IKIGAI

## Führungskräfte Workshop IKIGAI

# 生き甲斐

### Wofür es sich jeden Morgen lohnt aufzustehen!

Auf der Welt gibt es fünf als blaue Zonen bezeichnete Regionen. Diesen Begriff brachte Dan Buettner erstmals 2005 auf und beschrieb damit Orte, wo überdurchschnittlich viele Menschen älter als 100 Jahre werden. Eine dieser Regionen liegt in Japan und zwar rund um Okinawa. Hier werden im Vergleich der fünf Regionen sogar die meisten Menschen über 100 Jahre alt.

Ein hohes Alter alleine wäre vielleicht für den einen oder anderen weniger von Bedeutung.

Das Besondere an diesen Regionen ist jedoch die Tatsache, dass die Menschen dort auch noch besonders glückserfüllt leben. Wissenschaftliche Untersuchungen haben hierzu heraus gefunden, dass dies vor allem daran liegt, dass die Menschen in diesen Regionen einen tiefergehenden Sinn in Ihrem Leben gefunden haben.



Beim IKIGAI handelt es sich um eine Lebensphilosophie, welche grundlegend zwei Richtungen der persönlichen Entwicklung anstrebt.

Der erste Weg ist die Förderung der eigenen Persönlichkeit und der zweite Weg, befasst sich damit, was ich als Beitrag für die Gemeinschaft leisten kann.

Unser Angebot zum Business-Workshop beinhaltet die Vermittlung der Grundkenntnissen des IKIGAI sowie Inhalten der positiven Psychologie, dem systemischen Coaching, der Transaktionsanalyse, der emotionalen Intelligenz, der Logotherapie und weiterer psychologischer wie auch psychotherapeutischer Methoden.

Alle Inhalte werden von einem erfahrenen Trainern, Coaches und Therapeuten vermittelt. Enthalten in der Workshop ist eine IKIGAI Faktorenanalyse welche weltweit einzigartig von uns selbst entwickelt wurde.

**Uns ist kein vergleichbarer Führungskräfte-Workshop bekannt, welcher die Teilnehmer:innen derart in Ihrer Gesamtheit des Wirkens mitnimmt.**

Ein Ausbildungsangebot von:



Seminarleiter: Hans-Jürgen Kaschak

eMail: [info@mental4you.de](mailto:info@mental4you.de)

<https://www.mein-ikigai.de>

# Wir kombinieren in unserem Workshop praktisches Tun mit einem effizienten Wissenstransfer von theoretischen Lerninhalten.

## Auszug aus dem Inhalt des IKIGAI Workshops für Führungskräfte

- ▶ Grundlegendes Verständnis in Bezug auf IKIGAI
- ▶ Ein Blick auf sein eigenes Führungsverhalten in Verbindung mit IKIGAI
- ▶ Wofür es sich lohnt jeden Morgen aufzustehen
- ▶ Achtsamkeit und Meditation in Verbindung mit dem IKIGAI
- ▶ Arbeiten mit Metawerten
- ▶ Einfach anzuwendene Tools zur Resilienzsteigerung mit QuiGong Übung
- ▶ Die richtigen Fragen in Verbindung mit Leadership nach der IKIGAI Methode stellen
- ▶ Das IKIGAI Leadership-Modell
- ▶ Das L.I.E.B.E. Modell
- ▶ Salutogenese in Verbindung mit dem IKIGAI und Fokussierung auf das Wesentliche
- ▶ Mentaltraining in Verbindung mit dem IKIGAI

In den Workshop-Einheiten erhalten die Teilnehmer:innen umfangreiches Wissen und Methoden, um einerseits den Weg zum eigenen IKIGAI zu erforschen und andererseits auch Mitarbeiter:innen als Führungskraft nach der IKIGAI Methode zu unterstützen.

Unser IKIGAI Führungskräfteworkshop verbindet die Erkenntnisse einer mehr als tausend Jahre alten Philosophie mit westlich geprägten lösungsorientierten Führungsansätzen. IKIGAI als Philosophie ist weder auf den privaten, beruflichen noch sportlichen Bereich begrenzt.

**IKIGAI ist mit folgendem Akronym einfach zu erklären:**

**W**ertebasierte  
**O**rientierung, welche zur  
**M**oralisch genormten  
**S**elbstverwirklichung führt.

### Unser IKIGAI Lehrtrainer und Experte



**Hans-Jürgen  
Kaschak**  
IKIGAI Lehrtrainer  
und Coach



Kontakt unter:

Mental4you - Unterfeldstr. 2 - D-85293 Reichertshausen  
Tel. +49 (0) 8137-998 65 13 eMail: info@mental4you.de

