

IKIGAI

Der Weg zum sinnerfüllten LEBEN

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 zur IKIGAI Ausbildung beinhaltet die Vermittlung der grundlegenden Kenntnissen 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 ist in der Ausbildung auch eine IKIGAI Faktorenanalyse, welche weltweit einzigartig ist und 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:

MENTAL₄you

AKADEMIE Kaschak



Seminarleiter: Hans-Jürgen Kaschak

eMail: info@mental4you.de

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

Wir kombinieren in unserer Ausbildung praktisches Tun mit einem effizienten Wissenstransfer von theoretischen Lerninhalten.

Auszug aus dem Inhalt der IKIGAI Practitioner Ausbildung

- ▶ Einführung und Grundlage des IKIGAI und seiner Entwicklung
- ▶ Erklärung der Blume des IKIGAI und zu der von uns entwickelten IKIGAI Analyse
- ▶ Welche Werte haben Auswirkung auf sein persönliches IKIGAI
- ▶ Achtsamkeit und Meditation in Verbindung mit dem IKIGAI
- ▶ NAIKAN - WABISABI - KINTSUGI - YUI MARU - ZEN
- ▶ Das L.I.E.B.E. Model und mit selbst verbinden
- ▶ Die Weisheit der Hundertjährigen
- ▶ Coaching Tools und Skills im IKIGAI
- ▶ Anti Aging Lebensrezept und Salutogenese im IKIGAI
- ▶ Unsere 3A Methode im IKIGAI
- ▶ Mentaltraining in Verbindung mit dem IKIGAI sowie unser 12 Wochen Programm

Innerhalb von 4 Tagen erhalten die Teilnehmer:innen umfangreiches Wissen und Methoden, um einerseits den Weg zum eigenen IKIGAI zu erforschen und andererseits auch eigene Klienten / Coachees als IKIGAI Practitioner nach der IKIGAI Methode zu unterstützen bzw. zu begleiten. Begleitet wird die Ausbildung mit einem mehr als 200 Seiten umfassenden Curriculum, welches auch zielführende Arbeitsblätter enthält.

Die IKIGAI Practitioner Ausbildung ist gleichzeitig Grundlage für weitere von uns entwickelten und angebotenen IKIGAI Ausbildungen, wie z.B. dem IKIGAI Master, dem IKIGAI Business und der IKIGAI Sport Ausbildung.

IKIGAI ist mit folgendem Akronym einfach zu erklären:

Wertebasierte
Orientierung, welche zur
Moralisch genormten
Selbstverwirklichung führt.



IKIGAI Lehrtrainer und Seminarleiter



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

Gastdozentin je nach Verfügbarkeit



**Yuko
Mitani**
IKIGAI Lehrtrainerin
und Coach
Japan

Kontakt unter:

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

