

# VIDA e CARREIRA

sempre unifa a

---

**10 passos para  
te colocar na  
direção do futuro  
que você deseja!**



# Ikigai de Carreira – uma ferramenta para conciliar o que você gosta de fazer com as oportunidades bem pagas do mercado.

Usando metodologia prática e de imediata implementação, você tem tudo para construir o seu primeiro plano da carreira dos seus sonhos!

Essa é uma outra forma de definir um caminho para sua carreira. Compreenda a mandala do Ikigai que desenhamos para você, depois faça a sua e veja se suas ideias e planos estão te levando para onde você quer chegar.



## Passo a passo para preencher a sua Mandala Ikigai:

- ▶ **Passo 1:** Encontre sua paixão: Comece preenchendo o círculo interno do modelo do Ikigai com as coisas que você é apaixonado(a) por fazer. Pense nas atividades que você faz com prazer e que o(a) deixam feliz e energizado(a).
- ▶ **Passo 2:** Identifique suas habilidades: Preencha o círculo seguinte com as habilidades que você possui. Reflita sobre as coisas que você faz bem e que o(a) destacam em sua área de atuação.

**Passo 3:** Considere o que o mundo precisa: O próximo círculo é preenchido com as necessidades do mundo. Considere o que você pode oferecer para ajudar as pessoas, quais as necessidades do mercado ou da sociedade que você pode ajudar a atender.

**Passo 4:** Encontre sua vocação: Preencha o último círculo com aquilo que você pode ser pago(a) para fazer. Procure alinhar suas paixões, habilidades e necessidades do mundo com as oportunidades do mercado, e pense nas áreas que têm demanda e possibilidades de carreira.

**Passo 5:** Procure o ponto de interseção: O ponto onde os quatro círculos se encontram é o seu Ikigai para carreira, ou seja, o propósito que combina suas paixões, habilidades, necessidades do mundo e oportunidades de mercado. Ele pode ajudá-lo(a) a encontrar uma carreira significativa e satisfatória. Lembre-se de que preencher essa mandala é uma forma de autoconhecimento para te ajudar a encontrar respostas para seu planejamento de carreira. Por isso, reflita em cada círculo e seja bastante honesto com você mesmo.

