

Capacitação dos Educadores de Apoio

Secretaria de Educação
da Praia Grande
Ano 2023



A proposta do trabalho visava proporcionar uma reflexão sobre a importância de desenvolver o autoconhecimento e buscar o seu propósito na vida pessoal e profissional, bem como a adoção das 10 leis ikigai para beneficiar a saúde física e emocional dos servidores municipais.

Toda a formação foi baseada nos estudos das respectivas bibliografias: Ken Mogi, Ikigai os cinco passos para encontrar seu propósito de vida e ser feliz; Héctor García e Francesc Miralles, Ikigai os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz.

Para esta jornada de autodescoberta foram utilizadas algumas estratégias de trabalho: técnica de respiração, dinâmicas individuais e interativas com o grupo utilizando objetos que reportassem as habilidades e aptidões, ferramenta mandala ikigai e músicas motivacionais.

Conceito Ikigai

- IKIGAI tem a sua origem em **Okinawa, sul do Japão**. E deriva de **IKI** (vida) e **GA** (realização de desejos e expectativas).
- O IKIGAI tem sido é uma **verdadeira filosofia de vida**, com base na premissa de que, para viver mais e melhor, é necessário encontrar um ou mais propósitos: **UMA RAZÃO PARA VIVER**.

A jornada em direção ao Ikigai começa com o autoconhecimento

- É necessário olhar para dentro de nós mesmos, explorar nossos pensamentos, sentimentos e experiências para entender quem realmente somos. **AUTOCONHECIMENTO**
- O autoconhecimento nos permite identificar nossos valores, crenças, habilidades e desejos mais autênticos.

O Ikigai e o autoconhecimento nos capacitam a enfrentar os desafios com resiliência e competência.

Benefícios de possuir um Ikigai para saúde física e mental

- Fortalecimento do sistema imunológico.
- Vida ativa e com qualidade mental e emocional.
- Redução do estresse, ansiedade e depressão.
- Resiliência para superação dos desafios.
- Aumento da expectativa de vida em idosos.

- Mantenha ativo;
- Tenha calma;
- Não coma até encher;
- Rodeie-se de bons amigos;
- Atividade física;
- Sorria e reconheça as pessoas ao seu redor;
- Reconecte-se com a natureza
- Agradeça por tudo que ilumina seu dia e o faça sentir vivo.
- Viva o momento;
- Siga o seu Ikigai

Melhores Momentos



Depoimentos



Foram 4 formações com a participação ativa dos servidores.

Gratidão é a palavra para expressar esses momentos!