

Capacitações internas

+

Escola de líderes



Palestrante:

Rafael Jun Mabe

IKIGAI + METAS



JCI  TM
Xanxerê

06.08

Às 20h - Na Sede da JCI



MABE

ACADEMY

DESPERTE O SEU IKIGAI:
FAÇA DA SUA VIDA UMA OBRA DE ARTE!

Quem é o Jun?



MABE
ACADEMY





Presidente Local JCI Brasil-Japão 2013

Presidente Nacional da JCI Brasil 2017

Membro do CAD (Conselho Americano de Desenvolvimento) 2018

Presidente Nacional do Senado JCI Brasil 2024





O que eu faço?

- Sou um treinador de propósito de vida e um treinador de propósito empresarial.
- Eu ajudo pessoas e empresas a descobrirem o seu IKIGAI para que elas possam:
 - Crescer
 - Se desenvolver
 - Gerar lucro com propósito

**MUDAR
O MUNDO**



OU

**FAZER
DINHEIRO**



**MUDAR
O MUNDO**



E

**FAZER
DINHEIRO**



Método MABE



M. Melhoria contínua

A. Atenção plena

B. Bons relacionamentos

E. Excelentes resultados

**MUDAR
O MUNDO**



E

**FAZER
DINHEIRO**



**Integrar esses 2 mundos é o que
o Método MABE te ensina a fazer**

PRESENTE

Arquivo .pdf da apresentação de hoje

- Seguir o perfil @junmabe no instagram
- Postar uma foto da palestra no instagram e me marcar

@junmabe



MABE

ACADEMY

PROBLEMAS RELACIONADOS COM A FALTA DE PROPÓSITO



MABE

ACADEMY

- A segunda-feira é o dia mais detestado da semana.
- A procrastinação torna-se um problema.
- 76 % dos brasileiros se dizem infelizes com o seu trabalho.
 - Pesquisa foi realizada pela International Stress Management no Brasil (Isma-BR), com pessoas de 25 a 60 anos.

Os 5 arrependimentos mais comuns à beira da morte



MABE

ACADEMY

1. Queria ter aproveitado a vida do meu jeito e não da forma que os outros queriam
2. Queria não ter trabalhado tanto
3. Queria ter falado mais sobre meus sentimentos
4. Não queria ter perdido contato com meus amigos
5. Queria ter me permitido ser feliz

Fonte:

Livro: *The Top Five Regrets of the Dying* (Os cinco maiores arrependimentos de quem está morrendo)
Bronnie Ware

O QUE É IKIGAI?

生き甲斐

- 生き – IKI – Vida | Viver
- 甲斐 – GAI – Razão | Valer a pena
- É uma filosofia japonesa que significa “razão de viver” ou “razão de ser”.

IKIGAI

- Palavra japonesa que descreve os prazeres e sentidos da vida.
- De acordo com os habitantes de Okinawa, o IKIGAI é a razão pela qual nos levantamos pela manhã.
- Ter um IKIGAI claro e definido, dá satisfação, felicidade e significado à vida.



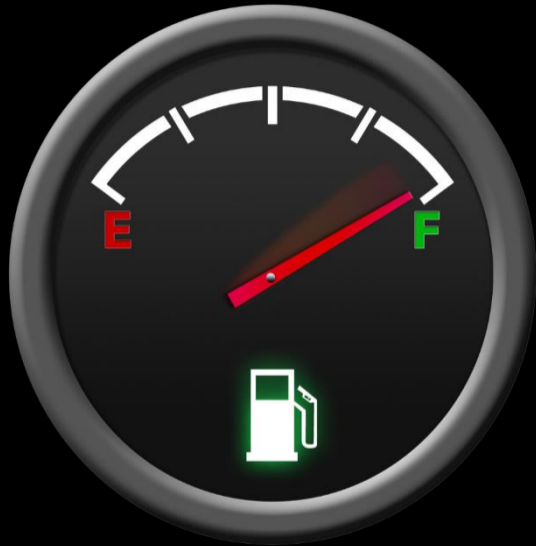


MABE

ACADEMY

IKIGAI

- Todo mundo tem um IKIGAI.
- Encontrar o seu IKIGAI requer uma busca em si mesmo, profunda e prolongada.
- Descobrir o seu próprio IKIGAI faz com que você tenha mais satisfação na vida.



“IKIGAI dá propósito à vida ao mesmo tempo que dá determinação para seguir em frente.”

Ken Mogi





MABE

ACADEMY



DIAGRAMA DE MARC WINN

Cinco pilares do IKIGAI Ken Mogi



1. Começar pequeno (“Kodawari”: orgulho pelo que se faz)
2. Libertar-se
3. Harmonia e Sustentabilidade
4. A alegria das pequenas coisas
5. Estar no aqui e agora (“Flow” | “mindfulness” | “Ichigo ichie”)

IKIGAI



- Significa fazer o bem com o que você faz bem.
- É fazer a diferença no mundo através do seu talento, das suas forças e das suas virtudes.
- Quanto mais eu sirvo, mais resultado financeiro eu tenho.
- Quando você tem um negócio com propósito, você tem um sistema que permite você servir e ser remunerado por isso.

IKIGAI

- O faturamento é uma consequência, é um resultado do nosso impacto no mundo, da nossa contribuição.
- Negócios com propósito fazem a diferença no mundo e são muito bem remunerados por isso.



MABE
ACADEMY

Encontrar seu IKIGAI é uma viagem que
começa e termina em você



MABE
ACADEMY



Descobrir o seu IKIGAI é reconhecer o que te faz
verdadeiramente feliz, o que te realiza



MABE

ACADEMY

É perceber as pequenas mudanças que podem transformar a sua vida





MABE

ACADEMY



Pare de atuar no piloto automático



MABE
ACADEMY

Não se compare a nada
nem a ninguém.

Todos temos talento, todos
temos algum tipo de
habilidade excepcional que
nos diferencia dos outros e
que devemos aproveitar,
nos apropriar e desfrutar.





MABE

ACADEMY

Quem encontra seu IKIGAI
carrega consigo tudo o que
necessita para uma vida
longa e feliz.



MABE

ACADEMY

Devemos nos conscientizar que é algo que exigirá muita coragem.



MABE

ACADEMY



O IKIGAI exige muito de você e faz com que você se sinta vivo, livre e cheio de energia independente da sua idade ou do seu estado físico, porque acima de tudo é um estado mental.

Despertar o seu IKIGAI pode transformar a sua vida



MABE

ACADEMY

- Você pode:
 - Viver mais
 - Ter boa saúde
 - Ficar mais feliz
 - Ficar mais satisfeito
 - Ficar menos estressado

- Subprodutos:
 - Tornar-se mais criativo
 - Tornar-se bem-sucedido

HISTÓRIA MANABU MABE



MABE
ACADEMY



10 Leis do IKIGAI:

1. Mantenha-se sempre ativo (“nunca se aposente”).
2. Tenha calma.
3. Coma até 80% da capacidade do seu estômago (“Hara hachibu”).
4. Rodeie-se de bons amigos.
5. Coloque-se em forma para o seu próximo aniversário.
6. Sorria.
7. Reconecte-se com a natureza.
8. Agradeça.
9. Viva o momento.
10. Siga seu IKIGAI.



MABE

ACADEMY



Sr. Noriteru Fukushima e Jun Mabe

Perguntas para auxiliar Você a despertar o Seu IKIGAI



- O que realmente te motiva?
- Quais são os seus talentos?
- Quais são as coisas mais importantes para você na sua vida? Pensar sobre isso lhe traz quais sentimentos?
- Você teve algum “insight” (revelação) durante a palestra que ajudaria a resolver algum problema na sua vida?
- Se você tivesse uma única opção para a pergunta: O que é mais importante na sua vida? Qual seria sua resposta?

METAS



MABE
ACADEMY



MABE

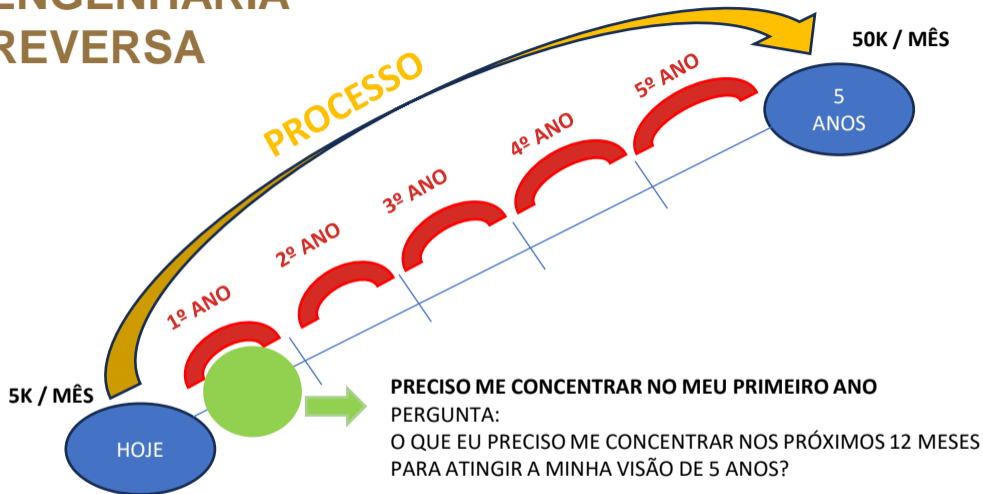
ACADEMY

IKIGAI

Faz muito mais sentido você acordar para construir um legado, viver o seu IKIGAI do que você acordar para “bater metas”.

As metas e indicadores são um caminho para VOCÊ viver o seu IKIGAI.

ENGENHARIA REVERSA



DEFINIÇÃO DE METAS



ESTATÍSTICAS

Pesquisas mostram que se a pessoa tem mais de 5 metas, a chance dela atingir todas é inferior à 75%.

Quanto mais metas tiver, mais difícil será atingir todas as metas.

Escolher desenvolver no máximo 5 metas (ideal 3 ou 4).

Há quanto tempo você está tentando realizar um monte de coisas?

Concentre-se em poucas coisas e faça com que elas tenham profundidade!

DESAFIO



MABE
ACADEMY

- Pense em uma (01) meta que você quer alcançar até o dia 31/12/2024.
- Por que essa meta é importante para VOCÊ?
- Quando você conseguir alcançá-la, o que VOCÊ ganhará com isso?
- Identifique e escreva 3 ações que vai incluir no seu dia-a-dia que vão de encontro à sua meta.



MABE
ACADEMY

GRATIDÃO!

Rafael Jun Mabe
+55 11 98415-6787
@junmabe

www.junmabe.com.br



MABE
ACADEMY