



MABE

ACADEMY

ALINHANDO IKIGAIS PARA RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS

C-NÍVEL ENERGIAS

29/07/2024

Quem é o Rafael Jun Mabe?



MABE
ACADEMY



Método MABE



M. Melhoria contínua

A. Atenção plena

B. Bons relacionamentos

E. Excelentes resultados

PRESENTE

Arquivo .pdf da apresentação de hoje

- Seguir o perfil @junmabe no instagram
- Postar uma foto do evento de hoje no instagram e me marcar

@junmabe



MABE

ACADEMY

PROBLEMAS RELACIONADOS COM A FALTA DE PROPÓSITO

@junmabe



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

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



MABE

ACADEMY

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

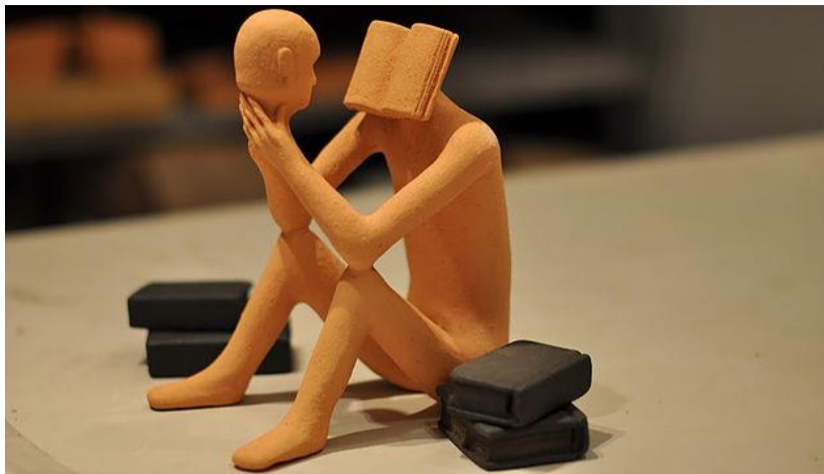
Ken Mogi



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”)



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

Faça a alegria das pequenas coisas funcionar para você, e assim você também pode começar seu IKIGAI de manhã.



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



MABE

ACADEMY

Exercício de Reflexão



MABE

ACADEMY

Exercício de Reflexão

Passo 01:

Cada pessoa deverá refletir sobre o seu próprio IKIGAI, identificando o que traz sentido e propósito para sua vida e trabalho.

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 apresentação que ajudaria a resolver alguma situação na sua vida?
- Se você tivesse uma única opção para a pergunta: O que é mais importante na sua vida? Qual seria sua resposta?

Exercício de Reflexão

Passo 02:

Forme duplas ou trios e compartilhe suas descobertas, destacando a importância de compreender o IKIGAI para uma equipe engajada e motivada.

C-NÍVEL
ENERGIAS

C-NÍVEL ENERGIAS



HISTÓRIA

Desde os primeiros passos, o objetivo foi claro:

- Criar um futuro mais sustentável e uma energia que gerasse resultados.
- Cada membro é valorizado, cuidado e acolhido.
- Não somos apenas um time, somos uma família unida por um propósito comum.

CULTURA FAMILIAR DA C-NÍVEL

- **ESSÊNCIA:**
 - Cada membro é valorizado, cuidado e acolhido. Não somos apenas um time, somos uma família unida por um propósito comum.

- **HONRAR A PALAVRA**
 - Manter a palavra e honrar compromissos são pilares fundamentais da nossa cultura.

CULTURA FAMILIAR DA C-NÍVEL

- SER LEVE PARA VOAR ALTO:
 - Trabalhamos com alegria, encantando e gerando segurança em cada passo.
 - Na C-Nível, cada desafio é visto como uma oportunidade para crescer, inovar e expandir nossos limites, sempre com alegria e otimismo.

Missão Compartilhada

O que é missão compartilhada?

Missão compartilhada é um conceito essencial dentro de uma equipe, que se baseia na ideia de que todos os membros do grupo compartilham um propósito comum e trabalham juntos para alcançar objetivos em comum.

A missão compartilhada da equipe se torna um guia que orienta todas as atividades realizadas e promove a coesão e sinergia entre os membros.

Missão Compartilhada

1. Propósito Claro:

A missão compartilhada deve expressar de forma clara e concisa o propósito da equipe e o que ela deseja alcançar.

2. Valores Compartilhados:

É importante que a missão inclua os valores que norteiam as ações da equipe e que são compartilhados por todos os membros.

Missão Compartilhada

3. Objetivos Comuns:

Os objetivos a serem atingidos pela equipe devem estar alinhados com a missão compartilhada, de forma a garantir que todos estejam trabalhando na mesma direção.

4. Responsabilidades Claras:

Cada integrante da equipe deve compreender seu papel e responsabilidades dentro da missão compartilhada, para que todos contribuam de forma eficaz.



MABE

ACADEMY

C-NÍVEL ENERGIAS

Missão:

- Gerar energia para o Brasil crescer.

Visão:

- Atingir a marca de 5.000 empregos diretos e indiretos até 2026.

Valores:

- Disciplina, encantar, segurança, pegar junto, alegria e ousadia.



MABE

ACADEMY

Missão Compartilhada

O sucesso de uma equipe está diretamente ligado à capacidade de seus membros em internalizar e implementar a missão compartilhada no dia a dia de trabalho.

A missão é a **razão de ser** da equipe, o **propósito** que norteia suas ações e define seus objetivos em comum.

A implementação da missão na rotina de trabalho se torna essencial para garantir a coesão e o alinhamento de todos os membros em busca de um objetivo em comum.



MABE

ACADEMY

Exercício de Reflexão

Exercício de Reflexão

Passo 01:

Escreva individualmente sobre o que você entende por **'Missão Compartilhada'** e como isso impacta o trabalho em equipe.



MABE

ACADEMY

Exercício de Reflexão

Passo 02:

Forme duplas ou trios, compartilhe os diferentes pontos de vista e crie um consenso sobre a definição da missão compartilhada.

UM POEMA PARA VIVER MUITO

Vida saudável e organizada
A comida, moderada
Não abusar dos remédios
Tentar de todas as formas
Não se alterar por nada
Exercícios e diversão
Não ter nunca apreensão
Pouco confinamento,
Muitos relacionamentos
E contínua ocupação

Prof. Roberto Abadie Soriano



MABE

ACADEMY



MABE

ACADEMY

DESAFIO



MABE

ACADEMY

- Pense em um (01) objetivo profissional que você quer alcançar até o dia 31/12/2024.
- Quando você conseguir alcançá-lo, o que ganhará com isso?
- Identifique e escreva 3 ações que você vai incluir no seu dia-a-dia para alinhar o seu Ikigai com esse objetivo profissional.
- Forme duplas ou trios e compartilhe as 3 ações que você vai incluir no seu dia-a-dia para atingir esse objetivo.



MABE
ACADEMY

GRATIDÃO!

Rafael Jun Mabe
+55 11 98415-6787
@junmabe

www.junmabe.com.br



MABE
ACADEMY