



L'Ikigai e il benessere sul lavoro sono due concetti strettamente correlati, che si rafforzano a vicenda per creare un ambiente di lavoro gratificante e significativo. Il benessere sul lavoro indica uno stato di soddisfazione, impegno ed equilibrio avvertito dagli individui nella loro attività professionale. Si basa su vari fattori chiave, come la qualità delle relazioni interpersonali, il senso di realizzazione, il riconoscimento, l'autonomia e la possibilità di sviluppare le proprie competenze. Quando queste condizioni sono soddisfatte, gli individui sono più propensi a dedicarsi pienamente al loro lavoro, a dare il massimo di se stessi e a provare un senso di benessere generale.

L'Ikigai, come concetto che indica la "ragione di essere" o il "senso della vita", aggiunge una dimensione ulteriore al benessere sul lavoro. Infatti, quando gli individui riescono ad allineare la loro attività professionale con il loro Ikigai, trovano un profondo senso e una motivazione intrinseca nel loro lavoro. Hanno la sensazione di contribuire a qualcosa che va oltre loro, di mettere i loro talenti e le loro passioni al servizio di una causa a cui tengono. Questa connessione tra la loro identità più profonda e la loro attività quotidiana crea un senso di realizzazione e pienezza, che si riflette sul loro benessere generale.

Prendiamo l'esempio di Sophie, un'architetta appassionata di creazione di spazi abitativi sostenibili ed ecologici. Incorporando questi valori nella sua pratica professionale, ha trovato il suo Ikigai nella progettazione di edifici rispettosi dell'ambiente e del benessere degli occupanti. Ogni nuovo progetto le permette di esprimere la sua creatività, di affrontare sfide tecniche e di contribuire a un urbanismo più responsabile. Allineando il suo lavoro con la sua ragione di essere, Sophie prova un profondo senso di soddisfazione e realizzazione, che nutre il suo benessere quotidiano.

L'Ikigai sul lavoro favorisce anche l'impegno e la resilienza di fronte alle sfide professionali.

Quando gli individui sono motivati da un senso profondo e da una motivazione intrinseca, sono più inclini a perseverare di fronte agli ostacoli, a trovare soluzioni creative e a rimbalzare dopo i fallimenti. Il loro Ikigai agisce come una bussola interiore, dandogli la forza e la determinazione necessarie per superare le difficoltà e continuare a progredire verso i loro obiettivi.

Immaginiamo il percorso di Jean, un insegnante che ha trovato il suo Ikigai nella trasmissione del sapere e nell'accompagnamento degli studenti in difficoltà. Nonostante le sfide quotidiane del mestiere, come la gestione della classe o il carico di lavoro, trova nella sua profonda vocazione la motivazione necessaria per perseverare e superare se stesso. Ogni progresso di uno studente, ogni momento di connessione e di comprensione, rafforza il suo senso di realizzazione e il suo benessere sul lavoro. Il suo Ikigai gli permette di trovare un equilibrio e una soddisfazione duraturi, anche in un ambiente di lavoro impegnativo.

L'Ikigai sul lavoro contribuisce anche a creare relazioni professionali più autentiche e benevolenti. Quando gli individui sono in sintonia con la loro ragione d'esistere, tendono a comunicare in modo più sincero, ad ascoltare gli altri e a creare legami di fiducia. Ispirano e motivano i loro colleghi con il loro impegno e la loro passione, creando così un clima di lavoro positivo e collaborativo. Questa qualità delle relazioni interpersonali è un fattore chiave del benessere sul lavoro, poiché promuove il sostegno reciproco, la cooperazione e il senso di appartenenza a una comunità.

Prendiamo l'esempio di Anna, un'infermiera che ha trovato il suo Ikigai nell'accompagnamento dei pazienti in cure palliative. La sua gentilezza, la sua ascolto e la sua presenza autentica creano un clima di fiducia e serenità all'interno del team curante. I suoi colleghi sono ispirati dal suo impegno e dalla sua capacità di portare conforto nei momenti più difficili. Vivendo il suo Ikigai ogni giorno, Anna contribuisce a creare un'atmosfera di lavoro permeata di compassione e solidarietà, rafforzando così il benessere di tutti.

Infine, l'Ikigai sul lavoro favorisce lo sviluppo personale e l'apprendimento continuo. Quando gli individui esercitano un'attività in linea con i loro talenti, le loro passioni e i loro valori, sono naturalmente inclini a voler progredire e ad affrontare nuove sfide. Cercano di acquisire nuove competenze, di esplorare nuove piste e di spingere oltre i loro limiti. Questa dinamica di apprendimento e crescita è essenziale al benessere sul lavoro, poiché mantiene l'impegno, la motivazione e il senso di realizzazione sul lungo termine.

Immaginiamo il percorso di Pierre, un sviluppatore web che ha trovato il suo Ikigai nella creazione di applicazioni innovative al servizio del bene comune. Ogni nuovo progetto gli permette di esplorare nuove tecnologie, di risolvere problemi complessi e di sviluppare le sue competenze. Continuando a spingere i suoi limiti e imparando dai suoi errori, mantiene un senso di progresso e realizzazione che nutre il suo benessere professionale. Il suo Ikigai agisce come un motore di apprendimento e sviluppo continuo, permettendogli di rimanere

impegnato e realizzato nel suo mestiere.

In conclusione, l'Ikigai e il benessere sul lavoro sono strettamente correlati, alimentandosi a vicenda per creare un circolo virtuoso di realizzazione professionale. Quando gli individui riescono a allineare la loro attività con la loro ragione d'essere, trovano un senso profondo e una motivazione intrinseca nel loro lavoro, promuovendo così il loro impegno, la loro resilienza e il loro senso di realizzazione. L'Ikigai contribuisce anche a creare relazioni professionali più autentiche e benevolenti, e ad incoraggiare lo sviluppo personale e l'apprendimento continuo. Coltivando il loro Ikigai sul lavoro, gli individui creano le condizioni favorevoli per un benessere duraturo e una vita professionale ricca di senso e realizzazione.

Punti da ricordare:

1. Il benessere sul lavoro si basa sulla soddisfazione, l'impegno e l'equilibrio provati dagli individui nella loro attività professionale. È influenzato dalla qualità delle relazioni, dal senso di realizzazione, dal riconoscimento e dall'autonomia.
2. L'Ikigai aggiunge una dimensione extra al benessere sul lavoro permettendo agli individui di allineare la loro attività professionale con la loro ragione di essere, creando così un senso di realizzazione e pienezza.
3. L'Ikigai sul lavoro favorisce l'impegno e la resilienza di fronte alle sfide professionali, agendo come una bussola interna che fornisce la forza e la determinazione necessarie per superare gli ostacoli.
4. L'Ikigai contribuisce a creare relazioni professionali più autentiche e benevole, incoraggiando una comunicazione sincera, l'ascolto e la fiducia, ispirando così i colleghi e creando un clima di lavoro positivo.
5. L'Ikigai favorisce lo sviluppo personale e l'apprendimento continuo, spingendo gli individui ad acquisire nuove competenze, a esplorare nuove piste e a spingere oltre i loro limiti, mantenendo così il loro impegno e la loro motivazione.
6. L'Ikigai e il benessere sul lavoro si nutrono a vicenda per creare un circolo virtuoso di realizzazione professionale, in cui gli individui trovano un profondo senso nel loro lavoro, promuovendo la loro resilienza, le loro relazioni e il loro sviluppo personale.