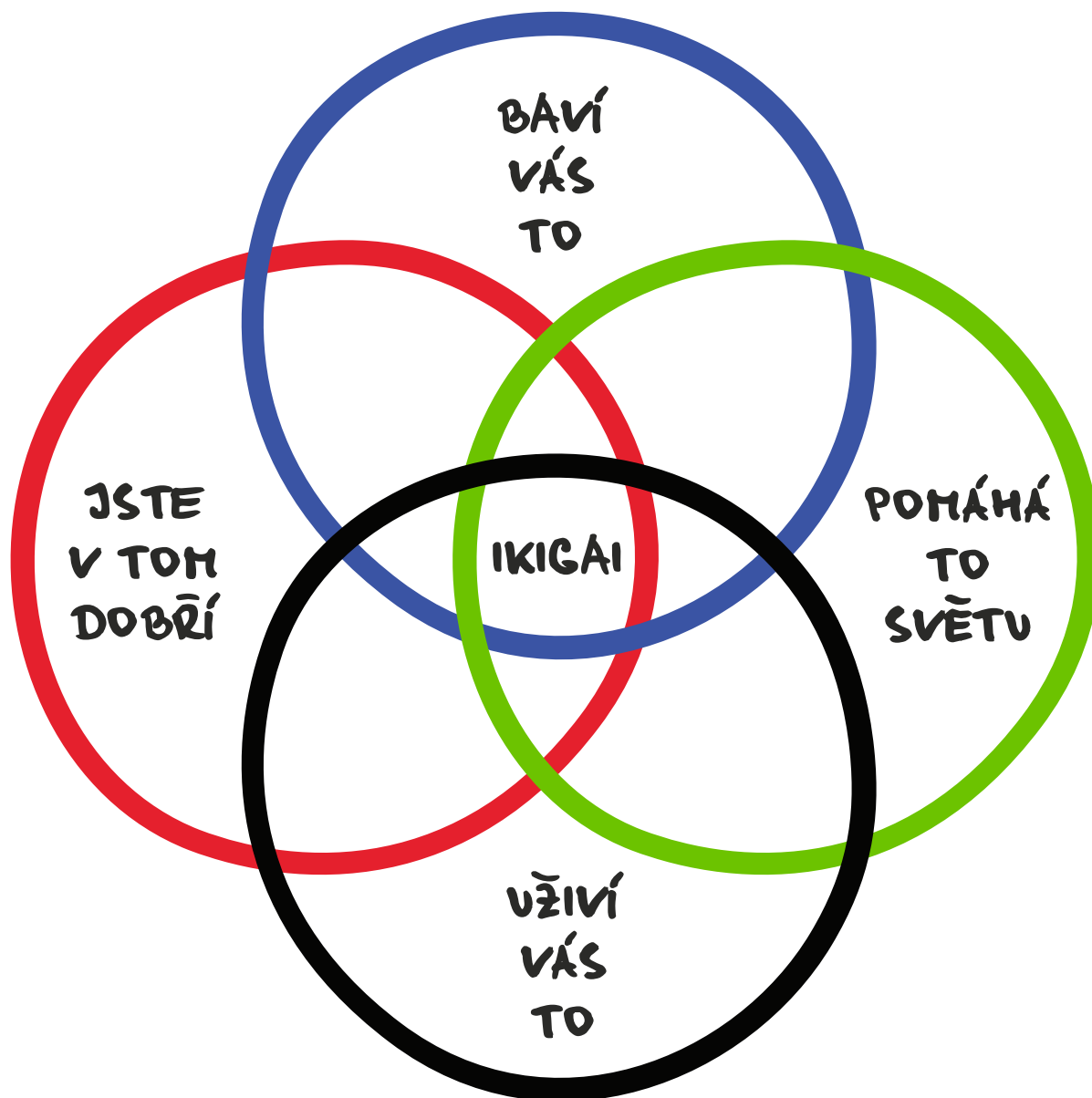




DOTAZNÍK K IKIGAI





DOTAZNÍK K IKIGAI

1. BAVÍ (FLOW)

Jaké činnosti vás historicky bavily? Při jakých činnostech se dostáváte do stavu flow? Které činnosti vás tak pohltí, že přestanete vnímat čas? (5–15 věcí)

2. SILNÉ STRÁNKY

Co považujete za vaše silné stránky? Co považuje vaše okolí za vaše silné stránky? (5–15 věcí)

3. SEZNAM OSOBNÍ HRDOSTI

Za co v minulosti jste na sebe hrdí? Za co byste sami sebe poplácali po zádech? Kdy v minulosti jste se zachovali správně, podle svých hodnot? (5–15 věcí)

4. HODNOTY A ANTI-HODNOTY

Co je pro vás v životě nejdůležitější? (3–5 věcí)

Co vás vytáčí a pobuřuje? (3–5 věcí)

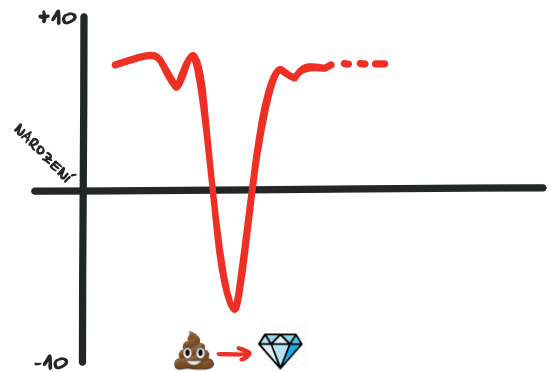


DOTAZNÍK K IKIGAI

5. KŘIVKA ŽIVOTA

ZÁSADNÍ ŽIVOTNÍ ZÁŽITKY

Jaké jsou vaše zásadní životní zážitky, které vás formovaly? Kdy jste zažili své životní, pozitivní i negativní, aha momenty? Jaké ponaučení a hodnoty z nich plynuly?



6. SMYSL (POSLÁNÍ, MEANING, EGOTLO)

Jaké je poslání vaší práce? Kde vaše práce někomu pomáhá? Co svojí prací zlepšujete? V čem vidíte hlavní smysl a přínos vaší práce?

Vzpomenete si na příklady, kdy jste v práci cítili nejsilnější pozitivní emoce?

7. CITÁTY A MYŠLENKY

Jaké myšlenky či citáty s vámi silně rezonují? (3–5 věcí)