



Marca Personal: ¿Quién eres y cómo te defines?

Montse Pujada

Coach. Reinención Profesional



Universitat
Oberta
de Catalunya

30/6/2020

UOC



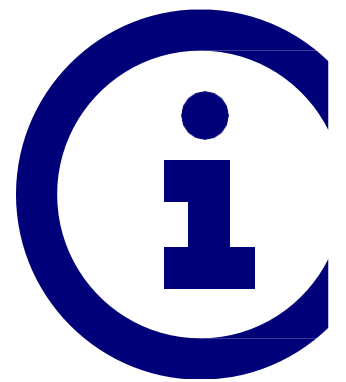
Índice

1. El Ikigai

2. La técnica de la flor 03

**Cómo utilizar tu Ikigai
para tus objetivos**

04 Inspiración para tu Ikigai





Sugerencias

Toma notas de lo que te tiene sentido.

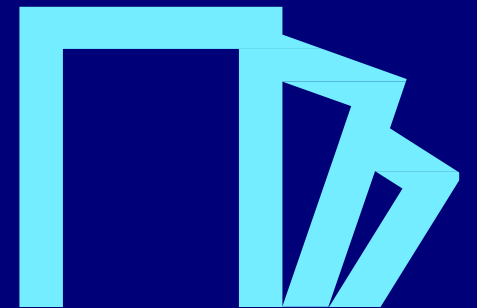
Apaga distracciones.

Es lo que haces con lo que sabes.

Filtra lo que te es útil a ti.

01

El Ikigai

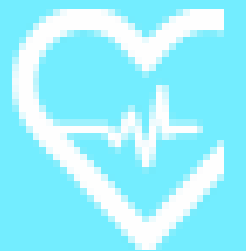


Ikigai

Iki = vida

Gai = sentido

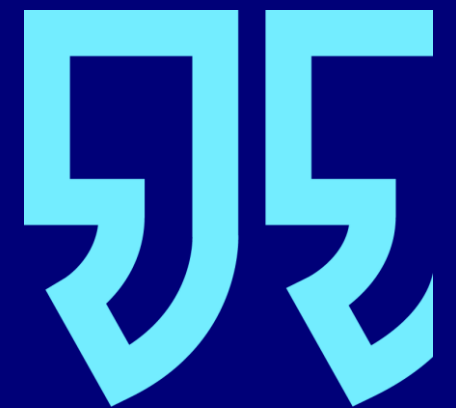
Sentimiento profundo de vida con sentido





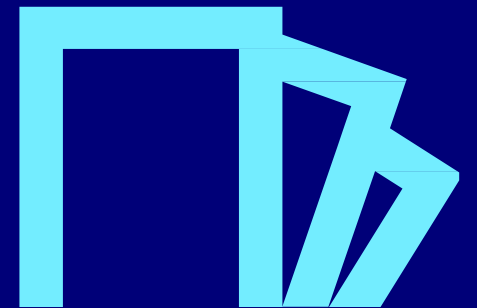


«Vuelve a ti y conoce tu Ikigai»



02

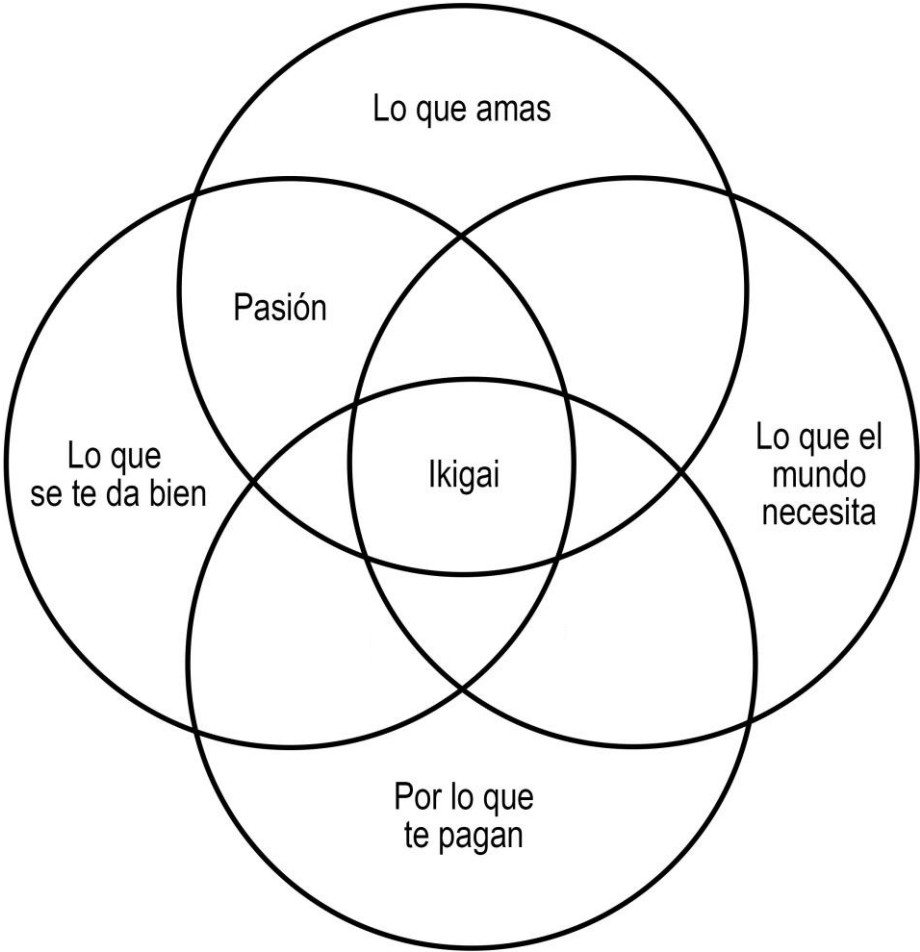
Cómo conocer tu Ikigai. La técnica de la flor.



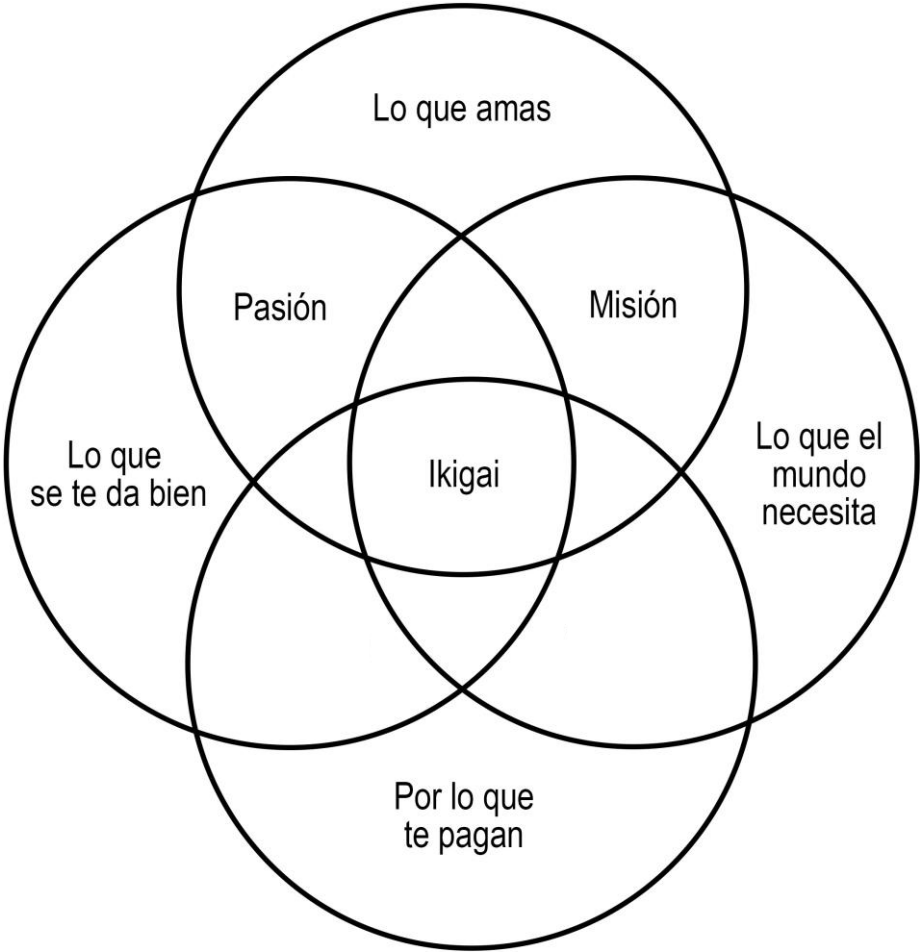
La flor.



La flor.



La flor.



La flor.

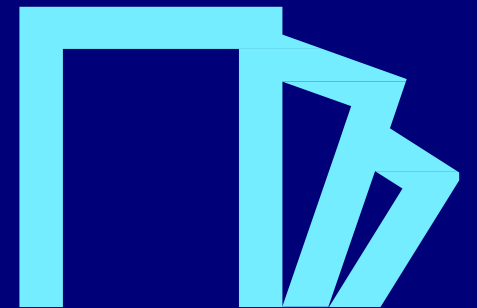


La flor.



03

Cómo utilizar tu Ikigai para tus objetivos profesionales.





Cómo utilizar tu Ikigai

- Tú brújula
- Palabras Ikigai
- Palabras de desconexión

Algunos ejemplos de Palabras ikigai

Aprender

Transmitir

Compartir

Disfrutar

Conectar

Aplicar

Sintetizar

Analizar

Servir

Curar

Resolver

Empatizar

Colaborar

Comunicar

Solucionar

Construir

Cuidar

Crear

Hacer disfrutar

Organizar

Planificar

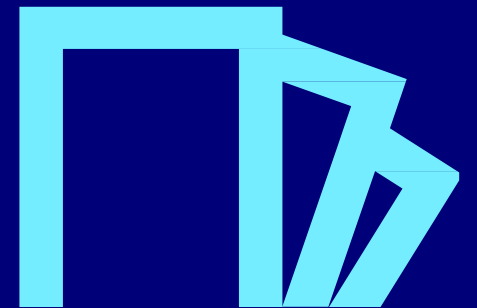
Ayudar

Catalizar

Liderar

04

**Inspiración para conocer tu
Ikigai.**



Familia Roca

La reconexión con la naturaleza.
Hotel Eco-Rural

<https://www.masialagarriga.com/es/>



Eduard Ros

El disfrute alrededor de una
buena comida

Restaurant Bisavis Tavern, Barcelona



María Paula Aroza

La pediatría con respeto y con tiempo.

<https://paulaaroza.com/>



Jesús Ruiz de Arriaga

Sumar a la vida de quienes se encuentran en una situación como la que él vivió.

Arriaga Asociados.

www.arriagaasociados.com

https://alumni.uoc.edu/opencms_alumni/opencms/es/xarxa/alumnis/jesus_arriaga.html

UOC Alumni   

Jesús Ruiz de Arriaga - Entrevistas UOC Alumni



02/11/2017
Germán Sierra



Alumni

Derecho, ADE, Ciencias del trabajo, ITM y estudiante de doctorado

Hazte Premium

Montse Pujada

La maternidad es una oportunidad
para crecer personal y profesionalmente.

www.montsepujada.com





Pautas para conocer tu Ikigai

Para. Dedícate tiempo de no hacer.

Mueve el cuerpo. Aléjate de la apatía.

Cuida tu nivel de estrés.

Comparte intereses. Escucha.

Haz más de lo que te da sentido.

Pregúntate.



Pregúntate

¿En qué creo yo?

¿Cuáles son mis palabras Ikigai?

¿Qué te gusta y se te da bien?

¿Qué te interesa aprender?

¿Qué puedo aportar?

¿Qué da sentido a mi vida?

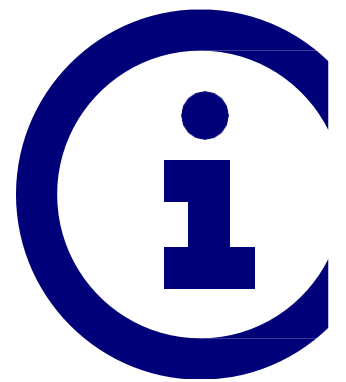
¿Qué hemos visto?

1. El Ikigai

2. La técnica de la flor 03

**Cómo utilizar tu Ikigai
para tus objetivos**

04 Inspiración para tu Ikigai





Próximos pasos

Sigue las pautas.

Encuentra respuesta a las preguntas.

Si lo necesitas, pide ayuda.

Bibliografía recomendada

- Ikigai; autores: Miralles, Francesc / García, Héctor.
- El método Ikigai; autores: Miralles, Francesc / García, Héctor.
- El elemento; autor: Robinson, Ken
- Encuentra tu elemento; autor: Robinson, Ken
- Encuentra tu Ikigai: el libro práctico; autora: Bettina
- Lemke Libera tu magia; autora: Elizabeth Gilbert
- Las 10 aristas de emprender; autoras: varias

Gracias






¿Preguntas?



Universitat Oberta
de Catalunya

UOC

 UOC.universitat
 @UOCuniversitat
 UOCuniversitat

