

Worksheet: Redefineix el teu Ikigai en l'era de la IA

Objectiu: després de veure el vídeo, aquesta guia t'ajudarà a revisar el teu Ikigai professional amb una pregunta central: *si la IA pot assumir moltes de les meves tasques, quin valor humà continuo aportant?*

Treballa'l amb calma. No busquis respostes perfectes. Busca respostes honestes.

Abans de començar: el teu Ikigai actual

Escriu una primera versió ràpida del teu Ikigai professional actual.

1. Què estimes fer?

Quines parts de la teva feina et donen energia, sentit o satisfacció?

2. En què ets bo o bona?

Quines habilitats, coneixements o maneres de treballar et reconeixen els altres?

3. Què necessita el món, la teva organització o el teu equip?

Quin problema real veus al teu voltant?

4. Per què et poden pagar?

Per quin valor concret algú estaria disposat a pagar-te?

La meva versió inicial del meu Ikigai és:

"Jo ajudo a _____ perquè puguin _____ a través de _____."

Part 1: Auditoria de l’automatització

Què estàs fent realment cada setmana?

Llista les cinc activitats en què estàs invertint més temps actualment.

Tasca / activitat	Temps aproximat per setmana	Energia que em dona (1-5)	Automatable amb IA? (1-5)	Comentaris
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Escala d’automatització:

1 = només una persona ho pot fer bé
3 = la IA pot ajudar parcialment
5 = la IA podria fer-ho més ràpid o millor ara mateix

Reflexió

Quines tasques tenen una puntuació alta d’automatització?

Quines tasques consumeixen molt temps però no aporten gaire energia ni valor diferencial?

Quina tasca et fa pensar: “potser això ja no hauria de definir la meva identitat professional”?

Part 2: El “per què” darrere de la tasca

Ara no miris la tasca. Mira la necessitat humana, de negoci o d’equip que hi ha al darrere.

Tasca	Per què la faig?	Quin problema real resol?	Qui se’n beneficia?	Què passaria si no es fes?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Canvi de perspectiva

Tria una de les tasques anteriors i completa aquesta frase:

> “Jo pensava que la meva feina era _____, però en realitat estic ajudant a _____.”

Exemple:

> “Jo pensava que la meva feina era preparar workshops, però en realitat estic ajudant equips a tenir converses difícils que evitaven tenir.”

Part 3: Visio humana

El que la IA potser no veu

Pensa en una demanda recent que algú t'hagi fet: un client, una persona del teu equip, un manager, un stakeholder o un company.

La demanda literal va ser:

"_____"

Què creus que hi havia al darrere?

Marca el que encaixi:

- ☐ Por
- ☐ Pressió
- ☐ Confusió
- ☐ Necessitat de control
- ☐ Falta de confiança
- ☐ Urgència real
- ☐ Urgència percebuda
- ☐ Necessitat de reconeixement
- ☐ Conflicte no expressat
- ☐ Un problema de negoci important
- ☐ Altres: _____

Quin era el "per què" real?

Què hauria respost una IA si només hagués llegit la demanda literal?

Què vas entendre tu que potser una IA hauria passat per alt?

Com va canviar la teva resposta quan vas entendre aquest "per què"?

Part 4: El teu valor no automatitzable

De fer outputs a crear outcomes

La IA pot generar documents, idees, codi, plans, mètriques i resums. Però el teu valor creix quan ajudes a decidir què importa, què convé fer i com acompanyar les persones en el canvi.

Identifica tres habilitats humanes que aportes

Habilitat humana	Exemple real on l'he aplicat	Per què és difícil d'automatitzar?	Com la puc fer més visible?
1.			
2.			
3.			

Exemples d'habilitats humanes:

- Detectar tensió no verbal o no expressada en un equip.
- Construir confiança en converses difícils.
- Prioritzar quan hi ha interessos en conflicte.
- Ajudar persones a prendre millors decisions.
- Fer bones preguntes en moments d'incertesa.
- Traduir complexitat tècnica a impacte humà o de negoci.
- Acompanyar canvis que generen resistència.
- Connectar punts que aparentment no estan relacionats.



Part 5: Reframing your role

No ets l’eina. Ets la solució.

Sovint ens definim pel que produïm:

> “Soc developer i faig aplicacions.”
> “Soc Scrum Master i facilito reunions.”
> “Soc Product Owner i gestiono el backlog.”
> “Soc coach i faig workshops.”

Però en l’era de la IA, aquesta definició queda massa lligada a l’output. Ara necessites definir-te pel problema que ajudes a resoldre.

La meva definició antiga

> “Soc _____ i faig _____.”

La necessitat real que resolc

> “Ajudo a _____ a _____.”

El resultat que faig possible

> “El meu valor és que _____.”

La meva nova definició professional

> “No em dedico només a _____. Em dedico a ajudar _____ perquè puguin _____ en un context on _____.”

Exemple:

> “No em dedico només a facilitar retrospectives. Em dedico a ajudar equips a tenir converses honestes sobre allò que bloqueja el seu rendiment, en un context on la velocitat i la pressió sovint amaguen els problemes reals.”

Part 6: El SEA Framework aplicat al teu Ikigai

Ara revisa el teu Ikigai amb les tres capacitats clau del vídeo: **Strategy, Empathy i Adaptability**.

S — Strategy

La teva capacitat per escollir el problema correcte, prioritzar i decidir què importa.

Preguntes

Quines decisions ajudes a prendre millor?

Quins problemes ajudes a aclarir abans que l'equip corri a buscar solucions?

On pots aportar criteri, direcció o focus?

La meva contribució estratègica és:

"Ajudo a decidir _____ perquè _____."

E — Empathy

La teva capacitat per entendre persones, emocions, tensions, necessitats i context.

Preguntes

Quines necessitats humanes detectes millor que una eina?

Quines converses ajudes a fer possibles?

On aportes confiança, escolta o connexió?

La meva contribució empàtica és:

"Ajudo a entendre _____ perquè _____."

A — Adaptability

La teva capacitat per aprendre, ajustar-te i mantenir criteri en un entorn que canvia constantment.

Preguntes

Què has hagut de reaprendre últimament per continuar sent rellevant?

Quines parts de la teva feina han canviat amb la IA?

Com pots passar de “fer la tasca” a “dissenyar millor el sistema de treball”?

La meva contribució adaptativa és:

“Ajudo a adaptar _____ perquè _____.”

Part 7: El teu Ikigai actualitzat

Amb tot el que has treballat, torna a les quatre preguntes inicials.

Pilar de l’Ikigai	Abans	Ara, amb IA i SEA
Què estimo fer		
En què soc bo/bona		
Què necessita el món		
Per què em poden pagar		

La meva nova frase d’Ikigai

“En l’era de la IA, el meu Ikigai professional és ajudar a _____ a aconseguir _____ aportant Strategy, Empathy i Adaptability a través de _____.”

Part 8: Pla d’acció de 7 dies

Escull una acció petita per començar a moure’t cap al teu Ikigai actualitzat.

Dia	Acció petita	Com sabré que ha estat útil?
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		

Una tasca que delegaré, automatitzaré o simplificaré amb IA:

Una tasca que no delegaré a la IA:

Una decisió on vull aportar més criteri estratègic:

Una habilitat SEA que vull practicar aquesta setmana:

- ☐ eStrategia
- ☐ Empatia
- ☐ Adaptabilitat

Tancament

La IA pot canviar les teves tasques. Pot canviar les teves eines. Pot canviar la manera com produeixes.

Però també et dona una oportunitat: deixar de definir-te pel que fas i començar a definir-te pel valor que fas possible.

La pregunta final és:

> Si la IA fes el 50% de les teves tasques actuals, quin 50% de tu hauria de créixer?