VOOR PROFESSIONALS

ZO GEBRUIK JE HET

Vitaal Visie

Mijn Vitale Blik is een werkboek voor mensen zelf en een goede gespreksstarter voor jou in zorg, welzijn, coaching, onderwijs en HR. Het werkt vanuit Positieve Gezondheid, en vanaf 12 jaar ook met ikigai. Het begint dus bij wat voor iemand telt, niet bij wat er mis is. Er zijn vijf versies: 8 tot 12, 12 tot 16, 16 tot 25, 26 jaar en ouder, en een eenvoudige met gezichtjes. Bij 8 tot 12 en eenvoudig is de route korter.

WANNEER ZET JE HET IN

- Als kennismaking of intake, om samen te zien wat iemand belangrijk vindt.
- In een leefstijlgesprek, als iemand wil weten waar te beginnen.
- Bij coaching, als vervolg of huiswerk, of in een groep of wijkinloop.
- Op het werk, als vitaliteitscoach of HR-deskundige, in een gesprek of workshop.
- Met kinderen en jongeren, ook samen met ouders.

HET GESPREK IN DRIE STAPPEN

1 INZICHT: BEGIN BIJ HET WEB

Laat het web vooraf invullen of vul het samen in. 0 is afwezig, 10 maximaal aanwezig. Vraag wat opvalt en wat energie geeft, niet naar de laagste score.

2 OVERZICHT: WAT TELT, WAT VRAAGT AANDACHT

Wat is belangrijk en wat verdient aandacht? Dat hoeft niet het laagste cijfer te zijn. De vinkjes bij Hier wil ik over praten geven houvast.

3 UITZICHT: EEN WENS EN EEN EERSTE STAP

Een wens is een richting, geen opdracht. Kies één kleine stap voor deze week en wie steunt. Vanaf 12 jaar helpen de ikigai-leefregels. Spreek af wanneer je terugkijkt.

WIL IEMAND AAN LEEFSTIJL WERKEN?

Dan is er de optionele pagina Mijn leefstijl met zes gebieden: voeding, beweging, verbinding, ontspanning, middelen en slaap. De persoon kiest één gebied om mee te beginnen. Bij 8 tot 12 en 12 tot 16 jaar volgen de omschrijvingen het Leefstijlroer voor kinderen (6 tot 12 en 12 tot 18 jaar), anders de volwassenversie. Het Leefstijlroer is gratis te downloaden op artsenleefstijl.nl/leefstijlroer.

Je kunt daarna twee schaalvragen stellen. Hoe belangrijk is dit voor je, van 0 tot 10? Hoe zeker ben je dat het lukt? Een laag cijfer is een startpunt voor het gesprek. Vraag bijvoorbeeld waarom het geen 0 is.

WAT HELPT

Nieuwsgierig vragen en luisteren.
Beginnen bij wat al goed gaat.
Kleine stappen en geduld.
De eigen woorden van de persoon gebruiken.

WAT JE BETER LAAT

Cijfers beoordelen of vergelijken.
Meteen adviezen geven.
Het web zien als een test of diagnose.

Bronnen: Institute for Positive Health (iph.nl), ikigai volgens Ken Mogi, Leefstijlroer van de Vereniging Arts en Leefstijl (ook de kindversies). Teksten zelf geschreven.