

Infosheet voor verwijzers

vierdelige workshop "Vind je Ikigai"

Voor wie is deze infosheet?

Deze infosheet is bedoeld voor verwijzers uit het sociaal domein, eerstelijns zoals fysiotherapiepraktijken en huisartsenpraktijken die mensen begeleiden met levens-, werk- en zingevingsvragen.

1. Doel van de workshop

De vierdelige workshop "Vind je Ikigai" helpt volwassenen om meer helderheid te krijgen over wat ze écht belangrijk vinden, hun kwaliteiten en drijfveren te (her)ontdekken en richting te vinden in werk en privé.

- meer helderheid over wat iemand écht belangrijk vindt;
- bewustwording van kwaliteiten en drijfveren;
- gevoel van richting en betekenis in werk en leven;
- kleine, haalbare eerste stappen formuleren.

De focus ligt op zelfinzicht, veerkracht en regie – aanvullend op reguliere zorg en begeleiding, niet als vervanging van behandeling.

2. Voor wie is deze workshop geschikt?

De workshop is bedoeld voor volwassenen (ca. 25–65 jaar) die zoekend zijn in richting of betekenis, bijvoorbeeld in werk, privé of combinatie daarvan.

Veelgehoorde uitspraken van deelnemers zijn bijvoorbeeld:

- “Is dit het nou, in mijn werk/leven?”
- “Ik ben niet ziek, maar ik voel me leeg / opgebrand / doelloos.”
- “Ik heb zoveel opties, maar ik durf geen keuze te maken.”

Signalen die u in de praktijk kunt tegenkomen:

- aanhoudende vermoeidheid of spanning zonder duidelijke medische oorzaak;
- milde stress- of somberheidsklachten, verlies aan plezier;
- moeite met grenzen aangeven, altijd “aan” staan;
- re-integratie of heroriëntatie op werk (na ziekte, ontslag, zorgtaak, burn-out);
- behoefte aan zingeving / betekenis: “Ik wil iets bijdragen, maar wat?”

De workshop past goed als verdiepende stap voor mensen die stabiel zijn, maar zoekend in richting.

3. Wanneer liever níet verwijzen?

De workshop is geen vervanging voor behandeling en daarom géén eerste keuze bij bijvoorbeeld:

- acute psychiatrische problematiek of crisissituaties;
- ernstige depressie, suïcidaliteit of verslavingsproblematiek;
- situaties waarin individuele behandeling in de (specialistische) GGZ nodig is.

In die gevallen blijft individuele behandeling aangewezen. De workshop kan eventueel later, in een stabielere fase, wél passend zijn.

4. Wat levert het deelnemers op?

Uit de vorige groep hoorden we onder andere:

- “Ik heb nu woorden voor wat ik echt belangrijk vind.”
- “Ik zie weer mogelijkheden in plaats van alleen problemen.”
- “Mijn keuzes voelen rustiger – ik weet beter wat bij me past.”

Concreet werken deelnemers toe naar:

- een persoonlijk ikigai-profiel (passie, missie, roeping en invulling);
- meer bewustzijn van kernwaarden en kwaliteiten;
- gevoel van richting in werk en leven;
- één tot drie kleine vervolgstappen die passen bij hun eigen tempo.

5. Werkwijze & opbouw (4 avonden)

Elke avond duurt 2 uur (19:00–21:00 uur) en heeft een eigen focus.

Bijeenkomst 1 – Waar houd ik van?

Kennismaking, uitleg van het ikigai-model, verkennen van energiegevers, interesses en verlangens, plus werkbladen voor reflectie thuis.

Bijeenkomst 2 – Waar ben ik goed in?

Kernwaarden en kwaliteiten in beeld, een “kwaliteitendouche” vanuit de groep en het verbinden van talenten aan wat iemand graag doet.

Bijeenkomst 3 – Wat heeft de wereld nodig?

Verkennen welke thema's of problemen iemand echt raken, koppeling met waarden, talenten en levensloop en de eerste contouren van een persoonlijk kompas.

Bijeenkomst 4 – Van hoofd naar hart: jouw ikigai concretiseren

Visualisatie, lichaamsbewustzijn en verbeelding, loslaten wat niet meer past, kiezen wat wél klopt en het formuleren van concrete, haalbare vervolgstappen.

We werken met:

- korte uitleg en theorie;
- praktische werkbladen;
- ervaringsgerichte oefeningen (adem, houding, voelen);
- reflectie in een kleine, veilige groep.

6. Praktische informatie

- Locatie: Wijkcentrum Slangenbeek;
- Tijd: woensdagavond 19:00–21:00 uur;
- Data reeks (voorjaar): 4 maart, 18 maart, 1 april en 15 april;
- Groepsgrootte: maximaal 6 deelnemers;
- Kosten: €247 per persoon (compleet traject, inclusief materialen).

Begeleiders:

Jan Willem Leidekker – Vitaliteitsversneller, Vitaal-Visie

Achtergrond in fysiotherapie, Positieve Gezondheid en vitaliteit.

Kees Jongman – GGZ Ondersteuner bij huisartsen & Psychosomatisch coach Hart-Hoofd-Werk

Ervaring in de huisartsenpraktijk en begeleiding bij mentale gezondheid.

7. Verwijzen & contact

Verwijzen kan op twee manieren:

- Deelnemer verwijzen met deze infosheet en zelf contact laten opnemen;
- Warme overdracht: in overleg kort afstemmen over de situatie om te beoordelen of de workshop passend is.

Contact (Jan Willem Leidekker):

- Telefoon: 06-82810361;
- Email: info@vitaal-visie.nl
- Website: www.vitaal-visie.nl

Kort samengevat: deze vierdelige workshop biedt een laagdrempelige, gestructureerde manier om mensen met levens- en loopbaanvragen te helpen hun kompas te vinden – aanvullend op wat u als welzijnswerker of zorgprofessional al doet.