

Wat is een Vitaliteitspsycholoog ?



De term Vitaliteitspsycholoog heb ik zelf bedacht

Daardoor krijg ik regelmatig de vraag wat een Vitaliteitspsycholoog is, wat ik precies doe en met wat voor vragen mensen bij mij komen. Een antwoord vind je in deze blog.

Een psycholoog die ondersteunt bij het versterken van levenslust en levenskracht

Vitaliteit betekent levenslust, energie, levenskracht, beweeglijkheid. Bij de start van mijn bedrijf vond ik het belangrijk om de term psycholoog aan te houden. Om aan te geven dat ik (arbeids- en organisatie)psychologie gestudeerd heb en me via theorie en praktijk heb verdiept in het denken, voelen en doen van de mens. Deze twee termen heb ik samen gevoegd tot 'vitaliteitspsycholoog': **een psycholoog die ondersteunt bij het versterken van levenslust en levenskracht.**

Vitaliteit start van binnenuit

In mijn studie psychologie lag sterk de nadruk op denken en doen. En minder op het voelen. Terwijl ik in mijn eigen zoektocht naar meer vitaliteit ontdekte dat juist het voelen zo belangrijk voor mij is om in beweging te komen en andere keuzes te maken. Mijn denken en doen te veranderen. Dit was voor mij het bewijs dat **vitaliteit van binnenuit** begint. De bevestiging vond ik in de opleiding Haptotherapie aan de Academie voor Haptonomie in Doorn.

Wat heb jij nodig om je meer vitaal te voelen?

Om mij heen zie ik bedrijven vitaliteitsweken organiseren: stoelmassages, yoga workshops, fruit actie, traploop-competitie. Met als doel om vitaal gedrag van buitenaf te stimuleren. Voor mij is een andere belangrijke stap naar meer vitaliteit dat mensen leren aanvoelen, gaan herkennen en erkennen, wat zij nodig hebben om lekker in hun vel te zitten. Om zo een beweging van binnenuit op gang te brengen. De een gaat zich meer vitaal voelen door meer te bewegen, de ander knapt op door meer tijd met vrienden door te brengen, een derde is gebaat bij meer ontspanning. Juist op die vaak lastige vraag, '**wat heb ik nodig om me meer vitaal te voelen?**', is mijn begeleiding gericht. Door gesprek, aanraking en ervaringsgerichte oefeningen begeleid ik mensen in hun ontdekkingstocht naar hoe zij beter voor zichzelf kunnen zorgen.

Zo had ik laatst een sessie met Hans

Hij voelde zich somber en beleefde weinig plezier meer aan zijn werk. We kwamen er achter dat hij heel zelfstandig te werk gaat en zijn taken prima alleen kan vervullen. Hij miste echter het contact met collega's en had iets teveel taken op zijn bordje liggen. Het kostte hem moeite om naar collega's toe te stappen en aan te geven wat hij van hen nodig had. Hij wilde leren om anderen meer te betrekken bij zijn werkzaamheden.

In mijn experimentele ruimte oefenen we met vitaal gedrag

Dit hebben we non-verbaal geoefend in mijn **experimentele ruimte**, zoals ik mijn werkruimte weleens gekscherend noem. Ik heb hem gevraagd om mij non-verbaal, met zijn handen, uit te nodigen om uit mijn stoel op te staan. Hij vond het echter spannend om zijn hand naar mij uit te steken, de uitnodiging te doen. Daardoor bleef hij met zijn hand op een voor mij net iets te grote afstand steken, waardoor ik zijn uitnodiging niet kon voelen en er geen gehoor aan gaf. Dit herkent hij uit het dagelijks leven, waarin hij wel pogingen doet om meer met collega's in contact te komen, maar zij er niet op ingaan. Samen hebben we verkend wat er voor hem nodig is om wel de stap extra te zetten, zodat hij naar zijn omgeving duidelijker aangeeft wat zijn wensen en behoeften zijn. Vervolgens is hij in het dagelijks leven gaan experimenteren met dit nieuwe gedrag. Twee weken later had hij tot zijn eigen blijdschap een lunchdate met collega's geregeld en een deel van zijn takenpakket aan zijn collega's overgedragen.

Opfrissen van basale vaardigheden

In mijn werkruimte gaat het enerzijds steeds over het ontdekken van wat jij wilt en nodig hebt om lekker in je vel te zitten. Anderzijds over het **opfrissen van basale menselijke vaardigheden** als grenzen stellen, hulp vragen, uitspreken van wat er in je leeft, omgaan met emoties, omgaan met afwijzing, energiemanagement, ontspanning, keuzes maken. Doordat het zelfbewustzijn toeneemt en de vaardigheid in zelfzorg zich uitbreidt, ga jij je meer vitaal voelen.

De mensen en de vragen waarmee zij bij mij komen zijn heel gevarieerd:

- Een ambitieuze student die worstelt met sombere gevoelens
- Een ambitieuze starter op de arbeidsmarkt die moeite heeft met de stap naar het werkende leven
- Een startend ondernemer die moeite heeft zijn weg te vinden
- Een jonge medewerker die meer invloed wil binnen het veranderende bedrijf
- Een betrokken medewerker die regelmatig conflicten heeft op het werk
- Een vermoeide moeder die nog net alle ballen in de lucht kan houden
- Een loyale man die maar niet wegkomt bij zijn huidige werkgever
- Een zorgzame docente die moeite heeft om voor haar belang op te komen
- Een hoogbegaafde vrouw die moeite heeft met keuzes maken
- Een zelfstandige vrouw die overweegt haar partner te verlaten
- Een gepensioneerde man die moeite heeft om relaties aan te gaan

Allemaal mensen die midden in het leven staan, op enig moment vastlopen en hun vitaliteit willen versterken. Dan is het fijn dat er iemand is die luistert, meekijkt waar het stukt en de gelegenheid biedt om te verkennen hoe weer in beweging te komen.

Iedere sessie staan we stil bij:

- Hoe is het?
- Wat speelt er op dit moment in jouw leven?
- Wat betekent dat voor jou?
- Hoe voel jij je daarbij (fysiek, emotioneel)?
- Wat zijn jouw wensen en behoeften?
- Waar ben je nieuwsgierig naar?
- Experimenteren met huidig en nieuw gedrag
- Praktische vertaalslag naar het dagelijkse leven
- Afronding

Daarom vind ik mijn werk zo leuk!

En dat is precies wat ik zo leuk vind in mijn werk; het samen op ontdekkingsstocht gaan om te verkennen wat jij nodig hebt om je meer vitaal te voelen. Dit kan op verschillende inspirerende manieren, zowel off- als online. Zowel binnen als buiten. Zowel verbaal als non-verbaal.

*Ben je benieuwd naar wat ik als Vitaliteitspsycholoog voor jou kan betekenen?
Je bent van harte welkom voor een kennismakingsgesprek!*

Meer informatie



www.mariavoskuilen.nl
info@mariavoskuilen.nl
06-36296277
Praktijkruimte 1030 in het Clockhouse
Generaal Foulkesweg 37 in Wageningen