



**Geluk is geen eindstation,
Maar een manier van reizen**

Voel je je vermoeid? Niet lekker in je vel? Heb je het gevoel dat alles te veel energie kost? Je loopt weer tegen dingen aan die je al vaker tegengekomen bent? Je hebt het gevoel dat het tijd is om een nieuwe weg in te slaan, privé of in je werk. Het lukt je alleen niet om die knoop door te hakken.

We hebben allemaal momenten in ons leven waarop het lijkt alsof we op een kruispunt aangekomen zijn. Het lijkt alsof we ergens tegenaan hikken. Een verandering, een stap. Maar welke? Wat is nu echt belangrijk? Wat heb ik echt nodig?



Ik wandel graag een eindje mee op je levensweg. Samen onderzoeken we wat je energie geeft. Waar je kwaliteiten, behoeften en passie liggen om van daaruit weer gemotiveerde keuzes te kunnen maken voor je toekomst. De ZelfKennisMethode is een prachtige manier om jezelf beter te leren kennen, begrijpen en ontwikkelen!

De ZelfKennisMethode (ZKM)

Met de ZKM ga je op een ontdekkingsreis in je eigen leven. Het is een prachtige methode die de onderliggende, vaak verborgen gevoelens aandacht geeft. De onbewuste motieven die je handelen beïnvloeden en een belemmering voor je geworden zijn en je groei en geluk in de weg staan. Verstopte gevoelens die je een drive, motivatie, een doel en nieuwe richting kunnen geven.

De kwartjes vallen bij jou!

Aan het eind kun je zeggen, ik heb het echt zelf gedaan!

Met welke vragen komen anderen?

Meer zelfvertrouwen, richting aan mijn eigen leven geven, moeite met het nemen van beslissingen, faalangst, perfectionisme, motivatie, relaties, studiekeuze en conflicten. Sterk gericht zijn op anderen en niet toekomen aan jezelf. Zingeving, omgaan met gevoelens, onverwerkt verdriet, boosheid, negatieve gevoelens overheersen, hoe krijg ik weer meer plezier in mijn leven? Ik loop steeds tegen dezelfde problemen aan, hoe breng ik meer balans in mijn leven? Wat zorgt ervoor dat ik gas geef of juist op de rem ga staan.....

Het verzamelen van ervaringen

In de eerste gesprekken verzamelen we ervaringen uit het verleden en het heden. In jouw levensverhaal zitten allerlei elementen die voor jou van belang zijn, belangrijke momenten, personen, kwaliteiten of belemmeringen. Ook je ideeën over je toekomst nemen we hierin mee. Zo komen we tot kernzinnen, waardegebieden waarin je verhaal is samengevat. Deze zinnen worden in het ZKM computerprogramma gezet. Dit gedeelte van het onderzoek (5 uur) wordt over 2 sessies verdeeld.



Gevoelens

Thuis koppel je via het internet aan elk van deze waardegebieden verschillende gevoelens. De scores worden in het ZKM-programma verwerkt tot een overzicht van gevoelspatronen.

Verbanden leggen



In de volgende twee bijeenkomsten leg je verbanden tussen de zinnen die uit de computeranalyse naar voren zijn gekomen. Je zoekt naar overeenkomsten in gevoel en gedrag. Samen formuleren we je ontdekkingen en aandachtspunten. Dit gedeelte van de ZKM wordt ook over 2 sessies verdeeld.

Observeren en oefenen

Na het zelfonderzoek ga je experimenteren met je nieuwe inzichten. Je leert zo bepaalde situaties en gevoelens beter herkennen. Je versterkt je kwaliteiten en krijgt zo meer ruimte, kracht en meer vertrouwen in jezelf.

Verdiepende gesprekken

Na het zelfonderzoek bespreek je gemiddeld eens per maand een aantal situaties van de afgelopen periode om opgedane inzichten te verdiepen en te verankeren. Meestal zijn 2 tot 6 gesprekken voldoende. Dit kan ook in de vorm van een tweede zelfonderzoek.

- Inzicht gevend
- Focus op eigen verantwoordelijkheid en deskundigheid
- Meer grip op je leven,
- Kunnen relativeren
- Energie-gevend,
- Duidelijke structuur
- Kortdurend en breed inzetbaar
- Zonder (onbewuste) concessies aan jezelf



Achtergrond

De Zelf Konfrontatie Methode of Zelf Kennis Methode (ZKM) is een Evidence based methodiek die past binnen de narratieve psychologie en is ontwikkeld door Emeritus Prof. dr. H.J.M. Hermans van de Radboud Universiteit Nijmegen als onderdeel van de waarderingstheorie. De ZKM is ontwikkeld vanuit samenwerking op het snijvlak van wetenschap en praktijk. De methode heeft internationaal de erkenning 'excellent' gekregen en wordt al zo'n 30 jaar toegepast en doorontwikkeld.

De visie van de ZKM is dat mensen enerzijds streven naar het realiseren van eigen wensen en doelen, dat wat ze **Zelf** belangrijk vinden (**het Z-motief**). Anderzijds zoeken mensen naar de verbinding met de **Ander** of **iets Anders** (**het A-motief**). Beide motieven of drijfveren zijn algemeen menselijk van aard en blijvend. Je bent je er vaak minder bewust van. Ze komen tot uiting in de waarderingen die je geeft aan gebeurtenissen en ervaringen in je leven.

Kwaliteit

Uit het laatste onderzoek naar het effect van ZKM, gemeten onder 100 cliënten die anoniem de VvZB evaluatie voor cliënten hebben ingevuld, blijkt: De algemene tevredenheid over het ZKM traject is 8.6. De ervaren effectiviteit van het ZKM traject scoort 7,7. De ervaren persoonlijke ontwikkeling in het ZKM traject scoort 7,4. De ZKM heeft een blijvend positief effect op het zelfbeeld. Doorbreekt de weerstand tegen verandering. Je ontdekt wat je zélf kunt doen om je werk en privé een andere richting te geven.

Om tot bloei te kunnen komen,
moet de boom zijn wortels kennen
(Afrikaans gezegde)

www.talenteerjezelf.com

Adrienne Schimmel

06-23 15 61 85