



OZO staat voor Online Zelf Onderzoek, online coaching met de ZKM methode. Voor dit programma maken we gebruik van de mogelijkheden van internet, zelfonderzoek en reflectie thuis, mailopdrachten en oefeningen en persoonlijke contact via ZOOM. Een mix van mogelijkheden voor het contact tussen jou en je coach.

Internet maakt het mogelijk om plaats en tijd onafhankelijk te werken. Het biedt face-to-face contact op belangrijke momenten in het proces in combinatie met ruimte om zelf je gedachten te ordenen en op te schrijven, acties voor te bereiden en deze uit te voeren. Je kunt jouw gedachten en ervaringen via de mail met mij te delen en je ontvangt kort daarna mijn feedback.

We werken met:

1. E-mail, voor het uitwisselen van bepaalde informatie: we gebruiken dan een wachtwoord om al jouw gegevens en dus jouw privacy te beveiligen en oefeningen en opdrachten ter voorbereiding van het Face to face contact;
2. In een videogesprek met behulp van ZOOM zoeken we de verdieping op;
3. Een online programma: een speciaal ontwikkeld beveiligd programma voor het waarderend onderzoeken van jouw ervaringen. Op het moment dat dit programma toegepast gaat worden ontvang je hier meer informatie over.

Het online programma OZO verkort:

Looptijd is in totaal 8 tot 10 weken:

→ ongeveer 3 weken voor de onderzoekende fase

→ ongeveer 2 weken voor het verbreden en verdiepen van het inzicht

→ 2 tot 3 weken voor de stappen richting actie in jouw eigen leven

Week	Activiteit	Werkwijze	Inhoud	Uren coachee	Uren coach
1	Intake	Videogesprek met ZOOM	Aanleiding, gewenst resultaat, toelichting op het programma, evt. eerste kernzinnen maken	1	1
2	Onderzoeken en ordenen	Schriftelijke opdrachten en videogesprekken	Zelf aan de slag, met steun en feedback van coach in 2 ZOOM-sessies	2 tot 4	1 tot 2
3	Waarderen	ZKM Service	Via beveiligd programma	2	1
4	Inzicht verbreden	Videogesprek aangevuld met schriftelijke opdrachten	Uitwerking en reflectie	2	1 tot 2
5	Inzicht verdiepen	Videogesprek aangevuld met schriftelijke opdrachten	Uitwerking en reflectie	2	1
7	Van inzicht naar actie	Videogesprek	Uitwerking, acties ontwikkelen en reflectie, scherpstellen	4	1
8	Evaluatie en ruimte voor vervolgspraken	Naar keuze	Terugkijken naar doelstellingen, proces en resultaat		
			Totaal	13 tot 15	5 tot 7uur

Voor wie

Je hebt een duidelijk beeld van wat je wilt aanpakken. Je bent deze keer alert en voor het mis loopt wil je aan de slag. Je wilt een burn-out voorkomen, aan de slag met je perfectionisme, je wilt weten hoe je collega's mee kunt krijgen met jouw ideeën. Weer in beweging komen en een duidelijke richting hebben, een visie voor de toekomst,

Aanpak

We werken rondom een thema: Vitaliteit, Zingeving of Levenskunst. Leiderschap, Perspectief op werk of Verlies van Werk. Of nog specifieker zoomen we in op kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen van Perfecte Perfectionisten en Dwarse Denkers. Denk maar aan thema's zoals perfectionisme, idealisme, hoog-sensitiviteit, faalangst, communicatie en conflicten.

Als je al vaker tegen dezelfde patronen aangelopen bent en veel bagage met je meedraagt adviseer ik toch een volledig zelfonderzoek. (OZO)

Extra

Natuurlijk kan het met meerdere contactmomenten in een week een intensiever en compacter traject worden, maar voor bepaalde fases is het belangrijk om de tijd te nemen. Aan het begin van het traject zal ik aangeven waar dat eventueel mogelijk is.

Meer informatie vind je op mijn [website](#)

Adrienne Schimmel

Mail talenteerjezelf@gmail.com

Bel: [06-23 15 61 85](tel:06-23156185)