



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. Het ZKM Service 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:

Looptijd is in totaal 3 tot 4 maanden:

→ ongeveer een maand voor de onderzoekende fase

→ ongeveer een maand voor het verbreden en verdiepen van het inzicht

→ één tot twee maanden 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
2-3	Onderzoeken en ordenen	Schriftelijke opdrachten en videogesprekken	Zelf aan de slag, met steun en feedback van coach in 2 ZOOM-sessies	5 tot 8	2
4	Waarderen	ZKM Service	Via beveiligd programma	2	1
5-6	Inzicht verbreden	Videogesprek aangevuld met schriftelijke opdrachten	Uitwerking en reflectie	2	2
7-8	Inzicht verdiepen	Videogesprek aangevuld met schriftelijke opdrachten	Uitwerking en reflectie	2	2
9-11	Van inzicht naar actie 1		Uitwerking, stap voor stap acties ontwikkelen en reflectie	4	2
12	Van inzicht naar actie 2	Videogesprek	Reflectie en Scherpstellen acties	1	1
14-16	Evaluatie en ruimte voor vervolgafspraken	Naar keuze	Terugkijken naar doelstellingen, proces en resultaat		
			Totaal	15 tot 20	11 uur

Aanpak

Uitgangspunt is jouw unieke verhaal. Samen onderzoeken we de betekenis. In korte tijd word je, je bewust van onderliggende innerlijke drijfveren; van kennis die deels verborgen was. Je zet nieuwe inzichten om in heldere en concrete stappen. Inzicht gevend, vanuit eigen deskundigheid. Je krijgt meer grip op je leven. Het geeft je weer energie. Zonder (onbewuste) concessies aan jezelf! Lees verder in de [folder](#) over de ZelfKennisMethode

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)