

### **Individuele Zelfkonfrontatiemethode/Zelfkennismethode (ZKM) coaching**

ZKM is geschikt voor iedereen die wil werken aan persoonlijke effectiviteit.

Denk hierbij aan persoonlijke vraagstukken als hanteren van stress en werkdruk, (dreigende) burnout, re-integratie, vitaliteit, verbeteren van communicatiestijl en samenwerking, leiderschapsontwikkeling, verlieservaring, een betere balans zoekt tussen werk en privé of zingevingsvraagstukken. Het biedt u een grondige mogelijkheid op gestructureerde wijze te onderzoeken welke mogelijkheden u heeft om (belangrijke) veranderingen aan te brengen in uw leven.

### **Werkwijze**

Coaching met de Zelfkonfrontatiemethode/Zelfkennismethode is een relatief kort en intensief wetenschappelijk onderbouwd coaching traject waarin uw levensverhaal centraal staat. Het traject verloopt volgens een vaste opbouw. Er wordt op gelijkwaardige wijze samengewerkt, u als zelfonderzoeker bent deskundig wat betreft uw eigen leefwereld en wat u daarin belangrijk vindt, de coach is deskundig in de methode en de wijze waarop inzichten een rol kunnen spelen in uw ervaringswereld. De methode geeft snel inzicht in de rode draad in uw gedrag en welke emoties een rol spelen. Zo kan snel inzicht worden verkregen welke emoties en gevoelens belemmerend werken op uw ontwikkeling en welke gevoelens en emoties u juist stimuleren om zaken aan te pakken. Met dit inzicht bent u beter in staat gewenste veranderingen aan te brengen in uw leven.

Het traject bestaat uit twee onderdelen, het Zelfonderzoek bestaat uit drie gesprekken en geeft inzicht hoe u betekenis geeft aan gebeurtenissen uit uw verleden, heden en toekomst en neemt ongeveer tien uur gesprekstijd in beslag. Het vervolgtraject bestaat uit vier coachgesprekken van anderhalf uur.

### **Doorlooptijd**

Gemiddelde doorlooptijd van een ZKM traject is drie maanden tot een half jaar. Het Zelfonderzoek neemt ongeveer 4 á 6 weken in beslag. Daarna heeft u verspreid over meerdere maanden vier coachgesprekken.

### **Resultaten**

U krijgt meer grip op uw (werkzame) leven, weet effectiever te functioneren en ervaart zo meer voldoening. Met hernieuwd zelfinzicht leert u de regie te nemen voor uw heden én uw toekomst. U creëert op die manier het leven dat haalbaar is en bij u past. Durven uw eigen talenten in te zetten en er voor te gaan.

- U krijgt meer inzicht in hoe keuzes in uw verleden tot stand kwamen,
- meer grip op uw eigen leven doordat uw zelfinzicht is verhoogd,
- nemen van meer verantwoordelijkheid ten aanzien van keuzes,
- kunnen relativeren,
- geen (onbewuste) concessies doen aan uzelf.

### **Kwaliteit**

De kwaliteit van de consultant wordt gegarandeerd door een professionele, post academische opleiding tot ZKM consultant. De ZKM consultant wordt regelmatig bijgeschoold onder toezicht van de Vereniging voor ZKM beoefenaars (ZKM vereniging). De ZKM consultant onderschrijft de ethische gedragsregels van het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP) en van de vereniging ZKM. Sinds 2007 is het ZKM-Kwaliteitssysteem ontwikkeld.

De ZKM wordt wetenschappelijk ondersteund door het researchprogramma 'Valuation, Motivation and the Dialogical Self' dat in 1985 startte aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Dit programma heeft internationaal de erkenning 'excellent' gekregen en behoort tot het wetenschappelijk toponderzoek in Nederland.

Uit onderzoek naar het effect van ZKM, gemeten onder 100 cliënten die anoniem de ZKM evaluatie hebben ingevuld, blijkt dat de algemene tevredenheid over het ZKM traject een 8.6 is. Tevens is uit deze evaluatie gebleken dat de resultaten duurzaam zijn.

### **Investing**

Het traject bestaat uit een Zelfonderzoek met drie gesprekken en vier coachgesprekken van anderhalf uur.



Vraag hier vrijblijvend een kennismakingsgesprek aan:

[info@elanhr.nl](mailto:info@elanhr.nl)