

Loopbaancoaching met de Zelfkonfrontatiemethode/Zelfkennismethode (ZKM)

U vraagt zich af hoe u meer voldoening kunt halen uit uw huidige baan, of u wel op de juiste plek zit, hebt een leer en ontwikkelvraag of overweegt een loopbaanswitch. U zou van baan willen veranderen, echter weet niet goed welk ander werk bij u past. Mogelijk wijzigt uw functie of komt deze te vervallen. U zou graag het roer omgooien echter u twijfelt. Iets weerhoudt u en u zou graag ontdekken wat. Of u bent (langdurig) ziek geweest of werkeloos en wilt weer aan het werk. Voordat u stappen onderneemt is het goed in kaart te brengen wie u bent, wat u kunt en wat uw wensen zijn ten aanzien van uw loopbaan.

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 in staat gewenste veranderingen aan te brengen. 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 vervolgetraject bestaat uit drie coachgesprekken van anderhalf uur per sessie.

Doorlooptijd

Gemiddelde doorlooptijd van een ZKM loopbaantraject is maximaal drie maanden. Het Zelfonderzoek neemt maximaal 4 weken in beslag. Daarna heeft u, verspreid over twee á drie maanden, drie coachgesprekken van anderhalf uur.

Resultaten

U krijgt inzicht hoe u in de wereld staat, hoe u waardering geeft aan uzelf en uw omgeving. U leert wat u zelf nodig heeft om in beweging te komen en wat maakt dat u eventueel stagneert.

- U krijgt meer inzicht in hoe keuzes in uw verleden tot stand kwamen,
- zicht op uw interesses, bekwaamheden en wensen t.a.v. uw loopbaan,
- meer grip op uw eigen (werkzame) leven doordat uw zelfinzicht is verhoogd,
- zicht op eigen functioneren,
- 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 de ZKM vereniging. 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 loopbaanzelfonderzoek met drie gesprekken en twee coachgesprekken van anderhalf uur.

Losstaande loopbaangesprekken

Het is mogelijk een aantal loopbaangesprekken van anderhalf uur per sessie te doen. U krijgt praktisch werkmateriaal tot uw beschikking en gericht persoonlijk advies.



Vraag hier vrijblijvend een kennismakingsgesprek aan:

info@elanhr.nl