



## Wil je een verandering in je leven?

Heb je moeite met het maken van keuzes en het nemen van beslissingen? Door methodieken van de narratieve psychologie ontdek je meer over jezelf in relatie tot anderen en in relatie tot de gebeurtenissen in je leven. Je krijgt meer inzicht in de patronen van je leven. Het helpt je bij het maken van keuzes op het gebied van relaties, opleiding en werk. Of wellicht bij het omgaan met je gezondheid, je leefstijl en het bereiken van een gevoel van welbevinden. Je krijgt inzicht in wat je wilt behouden en wat je wilt veranderen.

De werkwijze helpt bij:

- identiteitsproblemen (wie ben ik? wat wil ik?)
- relatieproblemen
- versterken van de persoonlijke effectiviteit
- verbeteren van samenwerking met anderen
- hanteren van stress en werkdruk
- voorkomen en aanpakken van (dreigende) burn-out
- (biografische) loopbaancoaching

---

### ZKM

De Zelf Konfrontatie Methode of Zelf Kennis Methode (ZKM) is een methodiek die past binnen de narratieve psychologie en is on-

twikkeld door Emeritus Prof.dr.H.J.M. Hermans ...

## **Narratieve psychologie**

Narratieve psychologie houdt zich bezig met wat mensen over zichzelf vertellen. Het verhaal of narratief van mensen is de werkelijkheid zoals zij die beleven. "Narratief" komt van het Latijnse woord "narrare", dat "vertellen" betekent.

## **Narratieve coaching**

Ieder mens heeft zijn of haar persoonlijke levensverhalen. Ze komen tot stand in interactie met anderen en worden beïnvloed door ontwikkelingen in een bredere maatschappelijke context. Ze veranderen met nieuwe ervaringen.

## **Over mij**

Mijn naam is Mieke van Engelen. De narratieve methodiek van 'leren van anderen = leren veranderen' is mijn weg in hulpverleningsland dat door de verzakelijking in de zorg minder aandacht heeft voor de persoon achter het probleem of de beperking.

---

Mieke van Engelen tel:06 150 960 85  
mail:info@lerenvananderen.nl