



Wil je meer inzicht in jezelf en in anderen?

Word je in beslag genomen door allerlei gedachten en gevoelens en vraag je je af wat het beste bij je past? Heb je moeite met het maken van keuzes en het nemen van beslissingen? Door werkvormen uit de narratieve psychologie ontdek je meer over jezelf, wie je bent en hoe je je verhoudt tot anderen en 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 tevredenheid. Je krijgt inzicht in wat je wil behouden en wat je wil veranderen.

Narratieve psychologie houdt zich bezig met wat mensen over zichzelf vertellen. Het narratief of het verhaal is de werkelijkheid zoals je die beleeft. "Narratief" komt van het Latijnse woord "narrare", dat "vertellen" betekent. Jouw uniek en persoonlijk levensverhaal is het uitgangspunt van deze werkwijze, die helpt bij:

- te weinig aan jezelf toekomen
- te veel zorgen maken over de ander
- identiteitsproblemen (wie ben ik? wat wil ik?)
- relatieproblemen
- hanteren van (keuze) stress en prioriteiten stellen
- voorkomen en aanpakken van (dreigende) burn-out
- trauma verwerking

Wat levert het je op:

- meer verbinding met jezelf en wat jou inspireert
 - verheldering van je wensen
 - meer bewustzijn en inzicht in eigen kracht, valkuilen en dilemma's
 - goede keuzes maken in doelen en gedrag
-

Zelf Kennis Methode (ZKM)

De Zelf Kennis Methode is een methodiek die past binnen de narratieve psychologie en is ontwikkeld door Emeritus Prof.dr. Hubert Hermans van de Radboud Universiteit Nijmegen.

Wat is jouw verhaal?

Ieder mens heeft zijn of haar persoonlijke levensverhalen. Door het delen van belevenissen met een ander en erop te reflecteren, ontstaat jouw idee over wie je (geworden) bent en wie je wil zijn in de wereld van vandaag en morgen.

Narratieve coaching

Narratieve coaching als vervolg op de ZKM helpt je om je doelen in de praktijk te brengen. Narratieve coaching maakt gebruik van van creatieve werkvormen, zoals het tekenen van je levenslijn, een genogram, de levensboom, sprookjes, verhalen, gedichten, schilderijen en film.

Over mij

Mijn naam is Mieke van Engelen. De werkwijze van 'leren van anderen = leren veranderen' is mijn weg in hulpverleningsland dat

door de verzakelijking in de zorg symptoom- en klachtgericht is en minder aandacht heeft voor het levensverhaal dat iemand te vertellen heeft.

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