



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. De ZKM legt de focus op eigen verantwoordelijkheid en deskundigheid. De visie van de ZKM is dat mensen enerzijds streven naar het realiseren van eigen wensen en doelen, dat wat ze Zelf belangrijk vinden. Anderzijds zoeken mensen naar de verbinding met de Ander of iets Anders. Beide drijfveren zijn universeel. Je bent je er vaak minder bewust van. Ze openbaren zich in de gevoelens en de gedachten die je hebt over de gebeurtenissen en ervaringen in je leven.

In een voorgesprek bespreken we of ZKM aansluit bij je vragen, wensen en verwachtingen. Een ZKM traject is geschikt voor jongeren en volwassenen die in eigen woorden kunnen vertellen over wat hen bezig houdt en wat hen gevoelsmatig raakt. Bij een positief besluit bespreken we het tijdpad en leggen we vast hoe vaak, wanneer en waar we elkaar ontmoeten en de kosten die eraan verbonden zijn.

In een aantal bijeenkomsten onderzoek je welke gebeurtenissen en personen in je leven voor jou van betekenis zijn of zijn geweest. Verleden, heden en toekomst komen aan bod met behulp van ontlokkers of themakaarten. We bespreken de onderliggende gevoelens en de betekenis ervan voor jou. Vervolgens bepaal je wat je wil doen met de verworven inzichten aan de hand van een

samen opgesteld plan van aanpak.

Het doel is dat het leven je niet meer overkomt, maar dat je zelf de regie voert. Dit proces naar meer zelfsturing kan nog steeds gepaard gaan met dilemma's en tegenstrijdigheden. Enerzijds werk je hard om je doel te bereiken en anderzijds werk je jezelf tegen. Narratieve coaching helpt je om je doelen in praktijk te brengen. We maken gebruik van creatieve werkvormen, zoals het tekenen van je levenslijn, genogram, foto's, de levensboom, verhalen, gedichten, schilderijen en film, afhankelijk van wat bij je past. Ook andere werkvormen zijn mogelijk, afkomstig uit de Cognitieve en Dialectische Gedragstherapie, ACT en mindfulness.

Wat levert het je op:

- meer inzicht in jezelf en wat jou inspireert
- verheldering van je wensen en je doelen
- meer bewustzijn en inzicht in wat je energie geeft en wat je energie kost
- meer inzicht in het thema, 'de rode draad', van je leven
- goede en duurzame keuzes maken in doelen en gedrag
- betere afstemming en samenwerking met anderen

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.

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