



## 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 is een evidence based methode en 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: 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. Zo komen verleden, heden en toekomst aan bod bij het opschrijven van kernzinnen. In een speciaal computerprogramma koppel je deze zinnen aan gevoelens. Het computerprogramma

verwerkt de gegevens en geeft een uitslag over welke persoonlijke ervaringen een verband hebben met elkaar en welke gevoelens een rol spelen. We bespreken de onderliggende betekenis.

In een of meerdere nagesprek(ken) bepaal je wat je wil doen met de verworven inzichten. Het is mogelijk afspraken te maken over een vervolg traject aan de hand van een samen opgesteld plan van aanpak.

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

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