



Narratieve coaching

Een traject met de Zelf Kennis Methode (ZKM) bevordert het verkrijgen van inzicht in jezelf en hoe je je verhoudt tot anderen en de gebeurtenissen in je leven. Je komt meer bewust in het leven te staan, zodat je betere keuzes kunt maken op belangrijke leefgebieden. Het doel is dat het leven je niet meer overkomt, maar dat je zelf de regie voert. Dit proces naar meer zelf-sturing kan nog steeds gepaard gaan met dilemma's of tegenstrijdigheden in wat je wil of kan bereiken. Enerzijds werk je hard om je doel te bereiken en anderzijds werk je jezelf tegen. Misschien door een ongezonde leefstijl, uitstelgedrag, een relatie die je belemmert. Misschien speelt angst een rol, of schaamte, onverwerkte trauma's die je weerhouden om je wensen te verwezenlijken.

Narratieve coaching helpt je om je doelen vanuit het ZKM onderzoek in de praktijk te brengen. Narratieve coaching maakt gebruik van creatieve werkvormen, zoals het tekenen van je levenslijn, een genogram, de levensboom, sprookjes, verhalen, gedichten, schilderijen en film, afhankelijk van wat bij je past.

Ook andere werkvormen zijn mogelijk, afkomstig uit de Cognitieve Gedragstherapie, de Dialectische Gedragstherapie, Positieve Psychologie, ACT en Mindfulness. Of Internal Family Systems-therapy (IFS). Het doel is om uiteenlopende gevoelens, gedachten en gedragingen beter samen te laten werken, zodat je zelf de leiding kunt nemen in je leven.

Vanuit mijn ervaring in de gehandicaptenzorg ben ik bekend met de diverse belevingen, wensen en verwachtingen rondom een 'gemeenschappelijk' verhaal over de zorg van een familielid met een handicap. Ouders, broers, zussen, begeleiders en andere professionals, eenieder heeft eigen verklaringen en ideeën over soms moeilijk te begrijpen gedrag. Hier past een systeemgerichte, contextuele benadering met de focus op de patronen in de omgang met elkaar, om de verschillen beter te leren herkennen en te begrijpen met het doel om de dialoog en het vertrouwen in elkaar te verbeteren.

Wat levert het je op:

- meer inzicht in jezelf en wat jou inspireert
- verheldering van je wensen
- meer bewustzijn van wat jou energie geeft en wat jou energie kost
- meer inzicht in hoe je je tot de ander(en) verhoudt
- goede keuzes maken in wat jij nodig hebt en wat de ander nodig heeft
- betere afstemming en samenwerking in de zorg voor een familielid met een beperking

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.

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