

Do the ZKM-experience!



Ga op avontuur en ontdek het verhaal onder het verhaal

De Zelf Kennis Methode is een vorm van zelfonderzoek, waarbij je - via de dialoog met de coach - met jezelf in gesprek gaat en zo je eigen valkuilen en oplossingen ontdekt. Je maakt een soort ontdekkingsreis in jezelf door aan je coach je levensverhaal te vertellen en daarop te reflecteren. Je krijgt antwoord op vragen als:

- Waar ben ik nu – hoe ben ik daar gekomen – waar wil ik naar toe?
- Waarom doe ik zoals ik doe?
- Waar zit mijn kracht, wat geeft me energie?
- Wat zijn mijn schaduwkanten; onbewuste dingen die mij tegenhouden?
- Wat heeft mijn huidige situatie te maken met andere levenservaringen?

Het speciale van de ZKM is dat het verhaal wat je in woorden vertelt en het onbewuste verhaal - met de gevoelens die daarmee samenhangen - samen gebruikt worden om de kern te ontdekken van waar het om gaat in je leven.

In drie sessies krijg je zicht op de patronen die jouw leven en werk tot nu toe hebben bepaald. Aan de ene kant: de dingen waar je je goed bij voelde, positieve ervaringen waaraan je kracht ontleent. En aan de andere kant: (vaak onbewuste) strategieën die jou minder effectief doen functioneren (meestal ontstaan in het verleden, toen je die echt nodig had).

Gaandeweg ontwikkel je een visie op de toekomst en kun je een actieplan maken met concrete stappen. Je leert anders om te gaan met eventuele krachten die jou tegenhouden of belemmerende gedachten over jezelf.

De ZKM is wetenschappelijk onderbouwd en is gebaseerd op de narratieve psychologie: de mens als verhalenverteller. Uniek is dat je als mede-onderzoeker samen met je coach op onderzoek uitgaat in je eigen levensverhaal.