

NAAM METHODE: Zelfkonfrontatiemethode (ZKM)	
<i>Contactgegevens:</i>	Perspectief in Praktijk
Naam contactpersoon:	Gerard Platter / A&O Psycholoog NIP / ZKM Consultant ®
Adres:	De Bempte 21
Postcode en plaats:	7141 LN / Groenlo
Telefoonnummer:	(0544) 48 74 52 / (06) 203 790 30
<i>Essentie van de methode:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • In beeld brengen en ordenen van het eigen levensverhaal • Onderzoek naar de onderliggende betekenis (het verhaal ónder het eigen levensverhaal) • Inzicht krijgen in de emotionele patronen en motieven die tot nu toe keuzes in leven en werk hebben bepaald • Nieuwe inzichten vertalen naar actiepunten voor ontwikkeling en veranderingsdoelen • Coaching op het (verder) ontwikkelen, versterken en verankeren van gewenst gedrag 	
<i>Effecten van de methode:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Meer inzicht in verloop van het eigen leven, het waarom en waartoe van patronen die zich daarin manifesteren en herhalen • Inzicht in eigen twijfels en obsessies, die gedrag aansturen, en het loslaten daarvan • Vergroting van persoonlijke onafhankelijkheid door (her)ontdekking van eigen inspiratie, kracht en mogelijkheden • Inzicht in hoe wezenlijke keuzes in het verleden zijn gemaakt • Vergroting van het vermogen om in de toekomst gemotiveerd te kiezen 	
<i>Trajectopbouw:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Intakegesprek • Inventarisatie van betekenisvolle ervaringen uit het eigen leven • Het formuleren van kernzinnen daarover • Toekennen van gevoelswaarderingen aan deze kernzinnen • Analyse en bespreking van samenhangende gevoelspatronen • Formuleren van veranderingsdoelen / persoonlijk ontwikkelingsplan • Verdere coaching afhankelijk van de uitkomst van het traject 	
<i>Intakecriteria:</i>	
Algemeen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sluit de ZKM aan bij hulpvraag? (op deze vraag moet zicht zijn; dit hoeft niet heel concreet) • Bereidheid naar jezelf te kijken, eerlijk naar jezelf te zijn en jezelf serieus te nemen • Bereidheid om mee te werken aan zelfonderzoek en een actieve opstelling daarin • In staat zijn deel te nemen (taal, psychische gesteldheid, vermogen tot zelfreflectie) 	
Specifiek: De ZKM is geschikt:	
<ul style="list-style-type: none"> • Als je het gevoel hebt vast te lopen of vastgelopen te zijn in werk of privé-leven • Als je voor een fundamentele keuze staat in werk of privé-leven en deze wilt onderzoeken • Steeds problemen ervaart in relaties en niet weet hoe deze aan te pakken • Bij twijfel of je werk nog wel bij je past en daarom meer zicht wilt op je echte drijfveren • Als een levens- of zingelevingsvraag je bezig houdt 	
<i>Overige gegevens:</i>	Na het intakegesprek: 4 tot 5 dagdelen in een periode van 2 tot 3 maanden
Duur traject:	Afhankelijk van de uitkomst van het traject: (vervolg)coaching gedurende 3 tot 6 maanden