

ZELFKONFRONTATIEMETHODE

Zelfonderzoek om inzicht te krijgen in je eigen handelen

- *Hoe moet ik met mijn emoties omgaan*
- *Hoe kan ik samenwerken*
- *Wat is mijn rol in samenwerking met anderen*
- *Hoe krijg ik meer zelfvertrouwen*
- *Hoe kijken anderen naar mij*
- *Wat zijn de drijfveren van mijn handelen*
- *In welke richting liggen voor mij mogelijkheden tot anders handelen*

De Zelfkonfrontatiemethode geeft je antwoord op deze vragen

De ZKM (zelfkonfrontatiemethode) biedt jou als deelnemer de gelegenheid, in een persoonlijk zelfonderzoek van twee dagdelen, uit te zoeken waar belemmeringen ontstaan en waar je sterke kanten liggen. Deze inzichten geven richting voor mogelijkheden tot verandering.

De basis van de ZKM is de waarderingstheorie van Professor Hermans. Volgens deze theorie onderzoek je wat de rode draad is in jouw ervaringen. De samenhang van deze ervaringen maakt je patronen duidelijk, zowel je positieve als je negatieve. Je krijgt inzichtelijk hoe je functioneert ten opzichte van jezelf en anderen. Je krijgt een handvat om je persoonlijk effectief gedrag te vergroten.

Het doel

- Eigen belemmeringen opsporen in gedrag en eigen handelen
- Inzicht verkrijgen in eigen mogelijkheden tot verandering

Voor wie

Voor ieder die zijn/haar gedrag wil onderzoeken in zijn/haar functie, werk of persoonlijke levenssfeer om nieuwe mogelijkheden te ontdekken en om anders met situaties en mensen om te gaan.

Reacties van deelnemers

- *Ik heb een handvat gekregen om met moeilijke situaties om te gaan*
- *Ik voel wat ik kan en accepteer wat ik niet kan*
- *Ik heb mijn blinde vlek in contact helder gekregen en zie hoe ik er mee om kan gaan*

Werkwijze

Persoonlijk onderzoek

- Het persoonlijk onderzoek geeft een overzicht van de persoonlijke betekenissen vanuit het verleden, het heden en de toekomst.
- Door de betekenis te zoeken van gevoel en gedrag, komt de onderliggende motivatiestructuur in beeld.
- Het maken van actiepunten en het uitwerken ervan.

De waarderingstheorie – de basis voor de ZKM – en de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) is ontwikkeld door Prof.H.Hermans vanuit de richting *Persoonlijksleer van de psychologie*.

Inhoud

Persoonlijk onderzoek

- Waarderingsonderzoek (4 uur)
- Gevoels- en gedragstoekenning (thuis)
- Toelichting op het onderzoek in het Zelfkonfrontatiegesprek (2 x 2 uur)

Mogelijk vervolgtraject

- Individueel coachingstraject of
- Groepstraject “Effectief omgaan met jezelf en anderen”

Algemene gegevens

| | |
|---|--|
| Kosten ZKM traject: | € 1.125,-- |
| Tijd: | een gesprek van 4 uur en twee vervolggesprekken van elk 2 uur |
| Begeleiding: | Ilse Veltman |
| Waar: | IVT Centrum voor ontwikkeling Op onze natuurlijke plek in Neede |
| Voor inlichtingen en/of aanmelden: | IVT Centrum voor Ontwikkeling Hoonteweg 1A, 7161 LB Neede telefoon 0545-478346 info@ivtontwikkeling.nl www.ivtontwikkeling.nl |