

Horizonte

Coaching & Advies

Coaching met de Zelfkennis Methode (ZKM)

Een wijze van coaching die diepgaand inzicht geeft
in waarom je doet zoals je doet.
Dit leidt tot een ander perspectief,
duurzame keuzes en effectief gedrag

“De dingen die ik heb geleerd,
kan ik nog steeds dagelijks toepassen”.
Manager Woonbouw Coöperatie

Wat is ZKM?

ZKM (Zelfkennis Methode) is een relatief kort en intensief coachings-traject volgens een vaste opbouw, dat snel de rode draad van het gedrag ontdekt en daarbij feilloos aangeeft welke gevoelens een grote rol spelen.

Door het krijgen van inzicht in persoonlijke gevoelspatronen, wordt bewustwording gestimuleerd. Welke gevoelens werken belemmerend op je? Welke gevoelens stimuleren je juist om zaken aan te pakken? Door inzicht en observatie in het dagelijks leven, ga je de gewenste veranderingen in gang zetten.

Wanneer is de ZKM geschikt?

ZKM is geschikt voor zeer uiteenlopende vraagstukken op het gebied van werk of op persoonlijk vlak. Vaak betreft dit vragen die geen kant-en-klaar antwoord hebben omdat meer van hetzelfde eigenlijk niet meer werkt. Het vraagt meer zelfkennis om de vaak al vastgeroeste patronen te kunnen doorbreken. ZKM geeft inzicht in wat je werkelijk beweegt, waardoor patronen doorbroken kunnen en zullen worden.

De methode wordt onder andere ingezet bij de volgende vraagstukken:

- Versterken van de persoonlijke effectiviteit
- Verbeteren van interne communicatie en samenwerking
- Hanteren van stress en werkdruk
- Voorkomen en aanpakken van (dreigende) burn-out
- Bevorderen van loopbaanontwikkeling (zowel interne als externe mobiliteit)
- Leiderschapsontwikkeling
- Bespoedigen van re-integratie



“Ik ben zelfbewuster, luister beter naar de signalen van mijn lichaam, geef meer ruimte aan mijn emoties en weet veel beter wat ik belangrijk vind.”

Beleidsmedewerker Gemeente

Wat levert een ZKM op?

Een traject met de ZKM ontwikkelt mensen, zodat zij meer bewust in hun leven staan, voldoening uit hun werk halen en hun grenzen herkennen en bewaken. Het helpt mensen verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen loopbaan of levenspad, door :

- Verbinding te maken met persoonlijke zingeving en drijfveren
- Wensen en ambities te verhelderen
- Bewustzijn en inzicht in eigen kracht, valkuilen, dilemma's en condities te vergroten
- Effectieve en duurzame keuzes te maken

Stappen in ZKM

Coaching met de ZKM bestaat uit een heldere opbouw die volgens een vaste structuur wordt uitgevoerd. In dialoog met de coach, doorloop je de volgende stappen:

1. Intakegesprek:

Wat is je hulpvraag en wat zijn jouw persoonlijke doelen?

2. Levensverhaal:

Alle relevante gebeurtenissen uit jouw werk en leven die van betekenis zijn, worden vastgelegd in kernzinnen.

3. Scoren:

Bij iedere kernzin ga je na in welke mate je diverse gevoelens ervaart.

Door het scoren leg je een link met je gevoelens.

De scoring vindt plaats via een beveiligde internetsite.

4. Analyse:

De gescoorde gevoelens worden besproken en vergeleken met elkaar aan de hand van een rapportage. Hierdoor krijg je zicht op het verhaal onder het verhaal. Je snapt waarom je doet wat je tot nu toe hebt gedaan, wat je dat heeft opgeleverd en in welke richting verandering voor jou nodig is. Ook leer je begrijpen hoe je je eigen ontwikkeling meer ruimte geeft.

5. Observeren:

De inzichten uit de analyse worden geobserveerd in de dagelijks praktijk. Wat is de rode draad in je functioneren? Wat is belangrijk? Wat komt steeds terug? Wat geeft energie en wat kost energie?

6. Gedragsverandering:

Door het observeren train je jezelf om situaties sneller te herkennen en erkennen. In deze fase ga je oefenen met gedrag dat jou de gewenste verandering brengt.

“Ik ben er sterker uitgekomen en kan werk en privé nu veel beter gescheiden houden.”

Manager Thuiszorg

“Op een positieve manier heb ik geleerd hoe om te gaan met weerstand en tegenslag.”
Projectleider Chemieconcern

Wat maakt de ZKM uniek?

- **Evidence based methodische aanpak**

De ZKM is wetenschappelijk getoetst in het researchprogramma ‘Valuation and Motivation’ van de Radboud Universiteit Nijmegen. De methode heeft internationaal de erkenning ‘excellent’ gekregen en wordt al zo’n 30 jaar toegepast en doorontwikkeld.

- **Focus op eigen verantwoordelijkheid en deskundigheid**

De methode stimuleert vanaf begin tot einde zelfwerkzaamheid van de kandidaat. Het effect is dat mensen zich herkennen in de uitkomst en gemotiveerd zijn om aan de slag te gaan. De kans op terugval is daardoor klein.

- **Energie gevend**

Ondanks de soms lastige thematiek, geeft het proces veel energie. De reden hiervoor is, dat nadrukkelijk aandacht uitgaat naar positieve ervaringen.

- **Een eigen beroepsvereniging**

De ZKM heeft een eigen beroepsvereniging, een eigen kwaliteitssysteem en een certificering van de ZKM-coaches.

Het is ook één van de weinige methoden met een professioneel evaluatiesysteem voor kandidaten. Uit het laatste onderzoek naar het effect van de ZKM, gemeten onder 100 kandidaten, blijkt dat de algemene tevredenheid over het ZKM traject gewaardeerd wordt met een 8,6!

“Vanuit mijn functie zie ik échte
gedragsverandering bij medewerkers.”
Stafmedewerker HRM Primair onderwijs

Horizonte

Horizonte heeft jarenlange ervaring met het coachen met de ZKM. Hierbij werkt Horizonte met gecertificeerde ZKM-coaches in Zuid Nederland.

Naast de individuele ZKM programma's werkt Horizonte ook met de ZKM-Organisatie en ZKM voor teams. Dit is een instrument waarbij op basis van een geleide dialoog het echte verhaal van een team of organisatie aan de oppervlakte wordt gebracht. Dit diepere verhaal vertelt over de drijfveren van mensen en hoe deze zich verhouden tot de doelen van het team of de organisatie.

Voor kandidaten met stress- en burn-out klachten biedt Horizonte de ZKM-coaching aan in combinatie met de training 'Uit je hoofd, in je lijf' (www.uitjehoofd-injelijf.nl). Dit is een gestructureerd programma op het gebied van emotiemanagement. Hierin wordt gewerkt met technieken uit de mindfulness traditie en met hartcoherentie. Een digitale leeromgeving met instructievideo's, observatieopdrachten en lichamelijke oefeningen vormen de basis. De training zal het effect van de ZKM coaching versterken en de kandidaat beter in staat stellen met stress en spanning om te gaan, nu en in de toekomst.

Horizonte
Coaching & Advies

Wijnstraat 16, 6101 AK Echt

T (0475) 723 723

E info@horizonte-groep.nl

I www.horizonte-groep.nl