



# **Coaching met de Zelfkonfrontatie Methode**

(ZKM)

*Een wijze van coaching die je helpt te onderzoeken  
wat je inspireert en wat je belemmert.  
Het leidt tot een ander perspectief,  
duurzame keuzes en effectief gedrag.*

## Wat is ZKM?

De ZelfKonfrontatieMethode, ook wel ZelfkennisMethode genoemd, is een relatief kort en intensief coachingstraject volgens een vaste opbouw, dat snel de rode draad van het gedrag ontdekt en daarbij feilloos aangeeft welke emoties een grote rol spelen. Door het verkrijgen van inzicht in persoonlijke gevoelspatronen, wordt bewustwording gestimuleerd: welke gevoelens werken belemmerend op je en welke gevoelens stimuleren je juist om zaken aan te pakken? Door inzicht en observatie in het dagelijks leven, kun je van daaruit de gewenste veranderingen aanbrengen.

## Voor welke vraagstukken?

ZKM is geschikt voor zeer uiteenlopende vraagstukken op het gebied van werk, onderwijs, opvoeding of op persoonlijk vlak. Vaak betreft dit vragen die je niet zo gemakkelijk kunt formuleren en die geen kant-en-klaar antwoord hebben. Dikwijls komen ze bij je op, wanneer je voelt dat er 'iets' niet lekker loopt.

De methode kan worden 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



## Wat levert een ZKM op?

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

- Verbinding te maken met persoonlijke zingeving en passie (inspiratiebronnen)
- Verheldering van wensen en ambities
- Bewustzijn en inzicht in eigen kracht, valkuilen, dilemma's en condities
- Goede en duurzame keuzes te maken in doelen en gedrag

# Stappen in ZKM

Coaching volgens de ZKM methode bestaat uit een heldere opbouw die volgens een vaste structuur wordt uitgevoerd.

In dialoog met de coach, kent de ZKM de volgende stappen:

## 1. Intakegesprek:

Wat is de hulpvraag en wat zijn jouw persoonlijke doelen?

## 2. Levensverhaal:

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

## 3. Scoren:

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

Het scoren legt een link met je onbewuste gevoelens bloot.

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 onbewuste patronen.

## 5. Observeren:

De inzichten uit de analyse worden geobserveerd in de dagelijkse 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 word je gestimuleerd om andere kwaliteiten van jezelf in te gaan zetten.

## Wat maakt de ZKM uniek?

- **Evidence based methodische aanpak**

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 cliënt. Het effect is dat mensen zich herkennen in de uitkomst en gemotiveerd zijn aan de slag te gaan. De kans op terugval is daardoor klein.

- **Energie gevend**

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

- **Duidelijke structuur**

De methode is duidelijk gestructureerd en heeft zowel een kwalitatief (verhalend) als kwantitatief (meet) aspect.

## Kwaliteit door ZKM Vereniging

De ZKM heeft een eigen unieke beroepsvereniging, een eigen kwaliteitssysteem en een certificering van de ZKM coaches. Het is ook één van de weinige methoden met een professioneel evaluatiesysteem voor cliënten. Uit het laatste onderzoek naar het effect van ZKM, gemeten onder 100 cliënten, blijkt dat de algemene tevredenheid over het ZKM traject gewaardeerd wordt met een 8,6!

Uit de evaluatie, die na een jaar wederom wordt uitgevoerd bij cliënten, blijkt dat deze resultaten ook duurzaam zijn.

Ben je geïnteresseerd of de ZKM ook voor jou iets kan betekenen?

Kijk op onze website voor meer informatie en voor aangesloten coaches.

[www.zkmvereniging.nl](http://www.zkmvereniging.nl)



# ZKM

Z E L F K O N F R O N T A T I E M E T H O D E  
V E R E N I G I N G

[www.zkmvereniging.nl](http://www.zkmvereniging.nl)