



Is jouw studie ook zo'n doolhof?

Hulp bij motivatieproblemen

De Zelf Konfrontatie Methode

Herken je dat gevoel?

Soms lukt het gewoon niet om vooruit te komen. Je stelt het leren uit, je haalt onvoldoendes, je twijfelt misschien wel over je studiekeuze, kortom: je bent niet meer gemotiveerd.

Je wilt je wel verbeteren, maar je hebt niet het gevoel dat je vooruit komt. Je hebt geen idee hoe je het moet veranderen.

Je zoekt iemand die je helpt om je zaken weer op een rijtje te zetten. Iemand die je laat zien wat je belemmert, waar je goed in bent en hoe je jouw kwaliteiten kunt inzetten om weer gemotiveerd met je studie verder te gaan.

Heb je wel eens gedacht aan een ZKM motivatie onderzoek?

Het ZKM motivatie onderzoek

ZKM staat voor Zelf Konfrontatie Methode. De ZKM is een wetenschappelijke methode die is ontwikkeld door prof. dr. Hubert J.M. Hermans. Het ZKM motivatie onderzoek is afgeleid van de ZKM en speciaal ontwikkeld voor jongeren. Zie www.zkmopleiding.nl.

Hoe werkt een ZKM onderzoek?

Bij het ZKM onderzoek staat jouw verhaal centraal. Je vertelt over gebeurtenissen uit je leven die belangrijk voor je zijn. Jouw verhaal is de rode draad in het onderzoek, dat als volgt verloopt:

In het [eerste gesprek](#) vertel je over jezelf, vanuit het heden, verleden en toekomst. Dit gaat over jezelf, thuis, school, je vrienden, enz. Belangrijke dingen schrijf je op. Dit zijn de kernzinnen.



Hoofdlocatie Lochem:
Zutphenseweg 106
7241 SE Lochem
Tel. 0573-257696

Holten:
Boschkampsstraat 6
7451 GC Holten
Tel. 0548-701243

Zutphen:
IJsselkade 27
7201 HD Zutphen
Tel. 0575-541456

In de **tweede sessie** verwerk je de kernzinnen. Bij iedere zin denk je na over de gevoelens die je bij die zin ervaart, die gevoelens geef je een score. De scores die je hebt ingevuld worden door een computer programma verwerkt in een gevoelsscore lijst.

Die gevoelsscorelijst levert jou veel informatie op over de manier waarop jij tegen de dingen in je leven aankijkt. Die lijst bespreken we in het **vervolggesprek**. We kijken naar wat belangrijk voor je is en waarom dat zo is. Dat maakt duidelijk waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Het is soms best lastig om kritisch over jezelf na te denken.

In het **nagesprek** bespreken we welke nieuwe dingen je over jezelf hebt ontdekt zodat je aan je motivatieprobleem kunt werken. Met je coach maak je een actieplan om je studie en je leven anders aan te kunnen pakken.

Na het onderzoek kan je nog kiezen voor een **vervolgtraject**. In dit traject werk je met je coach aan je stappenplan. Met je coach bespreek je of een vervolgtraject voor jou zinvol is.

De ZKM coach

Onze coach is Jolanda Schut. Jolanda heeft de opleiding tot coach voor jongeren met (studie) motivatieproblemen gevolgd bij psychologisch adviesbureau Perspectief in Amsterdam. Zij werkt volgens de beroepscode voor psychologen van het NIP.

Overige informatie

- Je krijgt altijd eerst een intakegesprek, waarna je beslist of je verder wilt gaan.
- Jouw inzet is heel belangrijk. Jij voert de gesprekken, vult scores in en maakt na ieder gesprek een kort verslag. Dat is belangrijk voor het resultaat. Jouw inzet is en blijft jouw verantwoordelijkheid.
- Als je jonger bent dan 16 jaar, dan is een intake- en nagesprek met je ouders verplicht. Je bereidt het eindgesprek met je coach voor.
- Je privacy wordt natuurlijk goed bewaakt!
- Het onderzoek bestaat uit vier of vijf gesprekken van ongeveer twee uur. Het intakegesprek is gratis.



Kosten

De kosten voor het onderzoek bedragen € 575,- incl. BTW.

Voor informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met Berkel-B.

De ZKM coach is lid van de vereniging voor ZKM-beoefenaars en conformeert zich aan de ethische code, zoals die is opgesteld door de vereniging, zie ook www.vvzb.nl.