

Wat is NX11?

Met de NX11 kan je heel laagdrempelig en online kennismaken met de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM).

Herken je je in onderstaande uitspraken?

*Ik heb een dilemma, en kan niet kiezen; Ik kom er door te plussen en minnen niet uit.
Ik loop steeds weer vast op dezelfde dingen; draai continu in hetzelfde kringetje rond.
Mijn verstand zegt wat anders dan mijn gevoel.
Ik word heel gespannen als ik mij voor een groep moet presenteren.*

Dan biedt NX11 ('en ik zelf') perspectief.

NX11 leidt je snel op speelse wijze door 8 persoonlijke ervaringen in je eigen levensverhaal, en laat je daar 12 gevoelens aan verbinden. Daarna ontvang je gratis een compact inzichtgevend persoonlijk rapport.

NX11 verschaft je op deze wijze heel snel aanvullend inzicht en helpt je zo bewuster keuzes te maken en tot actie over te gaan.

Hoe gaat dat?

De NX11 is een instrument dat je op twee manieren kan inzetten. Geheel zelfstandig, of met professionele begeleiding.

1. **Geheel zelfstandig:** Het voorbereidende werk, het formuleren van voor jou 8 belangrijke ervaringen, kan je geheel zelfstandig online uitvoeren. En ook het verbinden van 12 gevoelens aan die ervaringen gebeurt dan geheel zelfstandig en online.

Het resultaat in de vorm van een compact rapport kan je geheel zelfstandig bekijken en van betekenis voorzien.

Wil je hier meer uithalen, dan kan je er voor kiezen om samen met een NX11-begeleider meer betekenis te geven aan jouw verhaal. Dat gebeurt dan in 1 uur aan de hand van een uitgebreid rapport.

2. **Met professionele begeleiding:** Een andere manier is om dat onder begeleiding (face-to-face; NX11F2F) op te pakken in een bijeenkomst van ongeveer 2 uur.

Jouw ervaringen verbind je vervolgens via je computer aan 12 aangeboden gevoelens.

Het resultaat in de vorm van een uitgebreid rapport wordt in een dialoog van 2 uur met een begeleider van meer betekenis voorzien.

Waarom gevoel?

Door je gevoel te betrekken bij je ervaringen, krijg je meer zicht op je onderliggende motivatie en drijfveren. Dat helpt om vanuit een ander perspectief naar je onderzoeksvraag te kijken. Bovendien helpt het om het gevoel dat je wel kent bij een ervaring als het ware te 'ontklonteren'. Zo kom je erachter dat er veel meer gevoelens een rol spelen dan je aanvankelijk dacht.

Inspiratiebron van de NX11: ZKM

Mensen vertellen graag verhalen. Over zichzelf, over anderen, over de wereld.

De Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) is een wetenschappelijk getoetst begeleidingsinstrument, dat gebruik maakt van jouw verhaal.

De ZKM stelt je in de gelegenheid jouw eigen ervaringen vanuit een ander perspectief te bekijken. De betekenis die ervaringen en overtuigingen voor jou hebben kan daardoor veranderen. Door deze veranderde blik ontdek je welke kwaliteiten jou helpen om bewuster keuzes te maken en te handelen.

In een ZKM-traject onderzoek je in dialoog met een gecertificeerde begeleider een veelheid aan positieve en negatieve ervaringen uit het verleden en heden die voor jou van betekenis zijn.

Door vervolgens vanuit je gevoel naar deze ervaringen te 'kijken' ontdek je de samenhang van jouw ervaringen en jouw motieven en behoeften. Dat maakt de ZKM uniek ten opzichte van andere methoden.

Lang niet altijd is een volledig ZKM-traject nodig.

NX11 stelt je in staat op een snelle wijze kennis te maken met de ZKM én er de voordelige vruchten van te plukken!

Jouw ervaringen

NX11 helpt je om een selectie te maken uit je belangrijkste ervaringen en 8 daarvan kort te beschrijven. Het doel hiervan is om hetgeen je bezighoudt vanuit een ander perspectief te belichten.

Je beschrijft waar je mee zit. Dat is je onderzoeksvraag. Dat doe je door één concreet moment kernachtig te beschrijven in de ik-vorm (alsof je een foto voor je ziet), en je beschrijft ook wat dit voor jou persoonlijk betekent.

Daarna formuleer je hoe je zou willen dat het zou zijn. Dat is de door jou gewenste verandering.

Vanuit de overtuiging dat je kunt leren van diverse ervaringen is het nodig om zowel enkele positieve als minder leuke ervaringen te beschrijven. NX11 vraagt je 2 ervaringen uit het verre verleden, het recente verleden, het heden en beelden over de toekomst te verwoorden. NX11 loodst je hier eenvoudig doorheen.

Hulpvragen

Om je te helpen 8 concrete ervaringen in gedachten te krijgen, kun je eventueel gebruik maken van een aantal hulpvragen. Die kun je zien als een geheugensteun bij het ophalen van je herinneringen.

De hulpvragen zijn overzichtelijk geordend in de thema's 'zelf', 'relaties', 'activiteiten' en 'overig'. De vragen die jou raken kun je markeren.

Als je al weet wat je wilt gaan beschrijven kun je het selecteren van de hulpvragen natuurlijk ook gewoon overslaan.

Jouw gevoelens

Als je al je ervaringen hebt beschreven, koppel je deze aan 12 gevoelens.

Voor iedere ervaring geef je aan in welke mate dat gevoel aan de orde is. Het koppelen van gevoelens helpt om je ervaringen nog meer betekenis te geven.

Zonder dat je je er bewust van bent heb je door het koppelen van de gevoelens je onderliggende motieven per gebeurtenis zichtbaar gemaakt. Dat heeft te maken met de onderliggende waarderingstheorie.

Rapport

Je ontvangt altijd gratis een compact rapport.

Als je meer toelichting wilt, kan dat in gesprek met een NX11-begeleider aan de hand van een uitgebreid rapport. Dat helpt jou meer betekenis te geven en deze om te zetten in concrete actie tot verandering.

De dialoog en het uitgebreide persoonlijke rapport met leeswijzer is in tegenstelling tot het compacte rapport niet gratis.

Kwaliteit en Vertrouwelijkheid

De kwaliteit van de begeleiding wordt gegarandeerd door een professionele ZKM-begeleider (postacademische opleiding tot ZKM-consultant/ ZKM-coach), die regelmatige bijscholingen heeft onder auspiciën van de ZKM Vereniging. essenceiam onderschrijft de ethische gedragsregels van de ZKM Vereniging.

Vóóraf maken we duidelijke afspraken over de rapportage. Je ontvangt een schriftelijke rapportage van je eigen zelfonderzoek. De inhoud van de NX11 is vertrouwelijk en alleen voor jou toegankelijk. Er wordt niet aan derden gerapporteerd.

Investering

De NX11 vergt een investering van 1 uur voor het invullen, en indien gekozen voor het uitgebreide rapport 1 uur voor de bespreking van de resultaten met de ZKM-begeleider.

In de face-to-face variant (NX11F2F) word je in 2 uur begeleid om je ervaringen te formuleren, en wordt het uitgebreide rapport vervolgens ook in 2 uur met je van betekenis voorzien.

essenceiam vindt dat begeleiding voor iedereen bereikbaar en betaalbaar moet zijn. Dat maakt dat voor particulieren aangepaste tarieven gehanteerd worden. En afhankelijk van de draagkracht kunnen we overleggen over eventuele korting. Neem voor de financiële investering contact op met essenceiam.

BERT HOLMAN

mede-weter & perspectief ontdekker



mobile: +31 6 36 14 09 62

Juffermansstraat 40, 2341 JK Oegstgeest

bert@essenceiam.nl

www.essenceiam.nl

BEGELEIDING MET VERSTAND EN GEVOEL