

ZKM-traject heeft blijvend effect



"Na een jaar heb ik vertrouwen dat ik nu tegenslagen aan kan"

Anke Abels en Margreet Poulie

Mensen die het traject van de Zelfkennismethode of Zelfconfrontatiemethode (ZKM) doorlopen, hebben daar een jaar later nog steeds profijt van. Dat blijkt uit een evaluatieonderzoek van de ZKM vereniging onder ruim honderd cliënten een jaar na het afronden van hun coachingstraject. De cliënten behouden hun positieve zelfbeeld dat ze hebben opgedaan door de ZKM. Ook de daling in het negatieve zelfbeeld beklijft. De gegevens werden anoniem verzameld door een onafhankelijk onderzoeksbureau.

Tevreden

Een jaar na afronding zijn cliënten nog steeds tevreden met de verandering die de ZKM in hun leven en persoonlijke ontwikkeling heeft gebracht. Die tevredenheid schrijven ze toe aan het effect van de methode en de manier waarop de ZKM-coach hen heeft begeleid. De deelnemers aan het onderzoek geven aan dat de coach hen heeft geholpen hun weerstand tegen verandering te doorbreken. Ook hebben ze door de ZKM ontdekt wat ze zélf kunnen doen om iets in hun leven te veranderen.

Het positievere zelfbeeld draagt vooral op de langere termijn bij aan hun persoonlijke ontwikkeling. Neem bijvoorbeeld Stefanie: **"Een jaar na mijn ZKM-traject kijk ik anders en relaxter naar mezelf. Daardoor heb ik doelen behaald waarvan ik nooit had durven dromen. Het heeft me laten zien hoe ver ik ben gekomen en hoeveel ik ben gegroeid. Ik heb ook het volste vertrouwen dat ik eventuele tegenslagen nu aan kan."**

Drie metingen

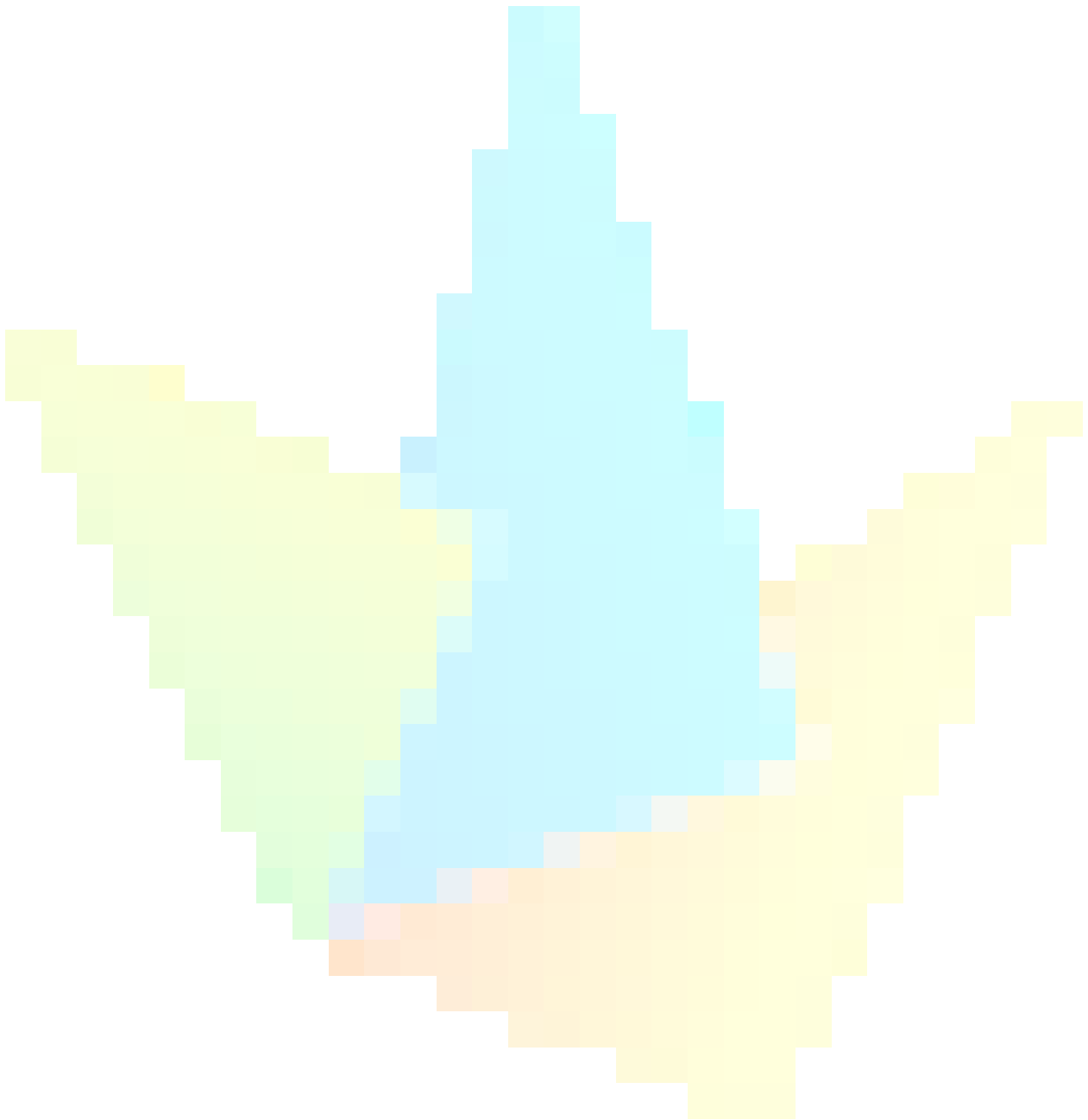
Dit evaluatieonderzoek is de derde meting in een reeks van drie: de nulmeting aan het begin van het ZKM-traject, een eerste nameting meteen na het afronden van het traject, en een jaar later een tweede nameting. De resultaten van de eerste evaluatie direct na afloop van het ZKM-traject waren positief: de cliënten vonden het ZKM-traject goed voor hun persoonlijke ontwikkeling, ze keken minder negatief naar zichzelf en gingen tegelijk hun positieve zelfbeeld meer benadrukken. De vraag was echter of deze resultaten op langere termijn zouden standhouden. Deze tweede evaluatie een jaar later bevestigt dat: het effect van de ZKM is duurzaam.

Mildere kijk

Opvallend is dat het positieve zelfbeeld nog steeds bijdraagt aan het effect dat de cliënten na een jaar ervaren, terwijl het bij de eerste evaluatie vooral de daling van het negatieve zelfbeeld was dat aan het ervaren effect bijdroeg. Het kan betekenen dat cliënten milder kijken naar zichzelf, dat ze een realistischer zelfbeeld ontwikkelen en op een volwassener manier met negativiteit kunnen omgaan. Om hier meer duidelijkheid over te krijgen, volgt er in 2017 een onderzoek met diepte-interviews onder cliënten.

Stefanie kijkt tevreden terug op haar ZKM-traject: **"De verandering die ik met het ZKM-traject heb doorgemaakt heeft ervoor gezorgd dat het in mijn leven weer is gaan stromen. Alles lijkt op zijn plek te vallen."**

Ontdek zelf wat je in je leven kunt veranderen.



Ontdek zelf wat je in je leven kunt veranderen.

