



Een korte en grondige persoonlijke aanpak met grote impact en blijvend resultaat! Wil je op een snelle én perspectief gevende wijze stilstaan bij een voor jou op dit moment relevant thema? Dan is de ZelfVerbinder iets voor jou. Het stilstaan stimuleert zelfinzicht en zelfverbinding en leidt zo tot een betere kijk op mogelijkheden tot verandering. Deze aanpak, ontwikkeld door Essenceiam, biedt de ingang voor een verdiepend gesprek, waarbij gevoelens, waardering en persoonlijke betrokkenheid in beeld komen.

De naam ZelfVerbinder is gekozen, omdat het via een externe dialoog (een gesprek met een begeleider) aanzet tot een soort kanteling naar binnen. Je gaat als het ware in jouw eigen innerlijke ruimte op onderzoek uit en een dialoog voeren. Daarmee ontstaat meer inzicht in jezelf en verbinding met jezelf. Vanuit die ruimte kan je steeds meer je innerlijke kracht en potentie ontdekken en gebruiken.

*Kort, omdat je maximaal 2-5 uur tijd investeert en snel de vinger op de voor jou juiste plek gelegd wordt.*

*Grondig omdat ze geïnspireerd zijn op de wetenschappelijk onderbouwde ZelfKonfrontatieMethode (ZKM). Daarmee wordt vanuit verschillende perspectieven de onderliggende thematiek bloot gelegd.*

*Persoonlijk, omdat jouw persoonlijke gevoelens geraakt worden, en het daarmee op gevoelsniveau verhelderend werkt, en tevens verdiepend omdat de onderliggende motieven in beeld komen. Dat geeft impact en een blijvend resultaat.*

**Verbinding aan Werk** kan je helpen om meer inzicht te krijgen in wat maakt dat jij je op een bepaalde wijze verbindt aan werk.

**Perspectief op Werk** kan in diverse fasen van toegevoegde waarde zijn. Kern is dat je de aandacht wilt vestigen op (nieuw) perspectief en wilt onderzoeken hoe jij daar momenteel mee omgaat.

**Verlies van Werk** kan helpend zijn op het moment dat jij je werk dreigt te verliezen, gaat verliezen of al verloren hebt.

**Zelfverbinder Werkfit** o.a. ten behoeve van Werkfit-trajecten (UWV) is deze zelfverbinder zeer onderscheidend. Deze helpt snel onderzoeken wat inspireert en belemmert op een manier die leidt tot een ander perspectief, goede keuzes en effectiever gedrag. Jouw eigenheid staat daarbij altijd centraal.

**Zelfverbinder Vitaliteit:** Vitaliteit gaat over zaken als fysieke gezondheid, emotionaliteit en empathie, mentale veerkracht, competenties en perspectief. Vitaliteit kan met de ZelfVerbinder vanuit een nieuw perspectief benaderd worden. Een benadering die persoonlijk is en impact heeft.

**Zelfverbinder Docent:** Veel docenten geven aan het belangrijk te vinden regelmatig op een laagdrempelige wijze stil te staan bij hun rol. En dan niet zozeer vanuit een ervaren probleem, maar omdat regelmatig aandacht hebben voor identiteit, betekenisgeving en persoonlijke ontwikkeling goed is om opnieuw richting te bepalen, je weer (meer) te verbinden met je identiteit en je bewust te zijn van de betekenis die je wilt geven aan je rol als docent. En hoe je daar vervolgens invulling aan gaat geven.

### **Zelfverbinder Verslaving**

Vermijding en weerstand vormen het echte probleem bij alle vormen van verslaving. In dialoog sta je stil bij belangrijke onderliggende gevoelens. Een aanpak die zichtbaar maakt wat jou gaat helpen en waar de pijnpunten liggen. Zo wordt zelfinzicht gestimuleerd en je poging om te stoppen stevig ondersteund tot een duurzaam succes!

[www.talenteerjezelf.com](http://www.talenteerjezelf.com)

Adrienne Schimmel  
[talenteerjezelf@gmail.com](mailto:talenteerjezelf@gmail.com)

06-23 15 61 85