

## MOTIVATIE&ZO

### *Van tegenzin naar motivatie in vijf stappen*

#### **Wat is het?**

Als je kiest voor MOTIVATIE&ZO doorloop je een diepgaand en doelgericht begeleidings-traject – met een duidelijk begin & eind – waarin je zelf ontdekt wat jouw persoonlijke inspiratie en talenten zijn en welke twijfels, angsten en overtuigingen je schoolprestaties mogelijk in de weg zitten. MOTIVATIE&ZO helpt jou ‘werk’ te maken van jouw eigen levenspad en schoolloopbaan.

De sessies na het intakegesprek zijn globaal als volgt opgebouwd:

- **Sessies 1 & 2:** Het beschrijven van jouw unieke levensverhaal in kernuitspraken.
- **Thuis:** Reflectie door een online vragenlijst in te vullen over je eigen levensverhaal.
- **Sessie 3:** Rode draad 1- Het beschrijven van je visie en je dromen.
- **Sessie 4:** Rode draad 2- Het analyseren van je belemmerende en juist helpende overtuigingen.
- **Sessie 5:** Nagesprek en actieplan met cliënt zelf om het nieuwe inzicht in de dagelijkse praktijk te brengen. Een eventueel nagesprek met ouders volgt hierna en staat los van deze sessie

Tijdens het intakegesprek worden duidelijke afspraken gemaakt over de mate van betrokkenheid van je ouders, de communicatie met hen en de vertrouwelijkheid van de gesprekken.

Er wordt een flink beroep gedaan op je zelfwerkzaamheid, want jij bent de deskundige over je eigen verhaal.

Leeftijdgenoten die je voorgingen voelen zich vaak opgelucht na eindelijk ‘je eigen verhaal’ te vertellen aan een ander, die aandachtig luistert, zonder oordeel. Niemand vertelt je hoe je in elkaar zit, dat ontdek je zelf.

#### **Voor wie?**

MOTIVATIE&ZO is geschikt voor jongeren vanaf 13 jaar die tijdelijk ‘vast’ zitten en wat steun nodig hebben om weer in beweging te komen. Dat kan bijvoorbeeld blijken uit slechtere schoolprestaties, slecht slapen, je meer terugtrekken uit sociale situaties, plotselinge boosheid en het eindeloos blijven hangen in keuzes. Het is vaak een combinatie van dingen die niet lekker lopen, maar het is voor jou en je ouders niet echt duidelijk wat de precieze oorzaak is. Je wilt niet naar een of andere psycholoog, want je bent toch niet ‘gek’. Dan is MOTIVATIE&ZO een passende oplossing voor jou.

#### **Hoeveel tijd kost het jou?**

De sessies kosten in totaal gemiddeld 6 tot 10 uur. Het hele traject duurt gemiddeld 6 weken. Door deze relatief korte ‘doorlooptijd’ zijn er in principe nauwelijks wachttijden.

#### **Wat is het resultaat?**

- Diepgaand inzicht in jezelf: wie je was, wie je bent en wie je wilt zijn.



- Praktische handvatten om hier dagelijks werk van te maken.

### **Wat zijn de kosten?**

De kosten bedragen € 95 per uur. Hiernaast betaalt u eenmalig een bedrag van € 45 voor de online vragenlijst behorende bij het Motivatieonderzoek en eenmalig € 38,50 opstartkosten.

Er is geen BTW verschuldigd over dit bedrag.

### **Optie voor ouders?**

Ook voor ouders is er de mogelijkheid tot een vergelijkbaar traject. Er zijn al vele ouders geweest die uitriepen: "Had ik zoiets vroeger maar eens gedaan!". Maar het is toch nooit te laat om over jezelf te leren? Je zou het kunnen zien als een APK beurt voor je mentale conditie. Dit traject heet ZELFONDERZOEK&ZO.

