

MEMO

Aan: Margriet Taams, Fit for Thought - denkadviesing

Van: Security Management, Henk Walstra
Tel: 06-22378933
Fax: 030-2958898

Datum: 31 januari 2002

Betreft: Ervaringen cursus WZS

Ref:
C.C.:

Aanleiding

Toen mijn afdeling in 1996 werd ge-outsourced raakte ik van een periode van stabiliteit in een enorm roerig water. Voor die tijd dacht ik niet na over iets als carrière omdat ik gewoon leuke dingen deed. Kort na de outsourcing werd duidelijk dat ik niet op mijn plek kon blijven zitten, en werd ik speelbal van allerlei krachten, omdat ik zelf niet helder had waar ik heen wilde. In die periode overkwam het mij dat ik in een voor mij nieuwe rol, ondanks hard werken, een prima relatie met 'mijn' mensen, geen goede beoordeling kreeg, en dat mijn HRM me tijdens het beoordelingsgesprek gewoon liet vallen. Het gevolg was boosheid, frustratie en absoluut geen zin meer om nog mijn best te willen doen, hoewel dat tegen mijn natuur is. Je zou kunnen zeggen het verlamdend effect van niet serieus genomen worden en ondergewaardeerd zijn. Achteraf blijkt dat een niet geweldige thuissituatie hierop mede van invloed was.

In deze situatie had ik het gevoel er helemaal alleen voor te staan, nauwelijks hulp te krijgen van 'mijn baasjes' en het bleek dat ik thuis ook niet mijn ei kwijt kon. Omdat ik dacht het allemaal wel zelf op te kunnen lossen dacht ik er niet aan hulp te vragen.

Medio 1999 kwam ik tijdens een IOP-training voor medewerkers van Origin in contact met Margriet Taams van 'Fit For Thought'. Tijdens het persoonlijke gesprek dat ik voorafgaand aan deze training met haar had werd mij duidelijk wat mij motiveert in mijn werk en welke werkomgeving ik nodig heb om productief te zijn. Ik kwam tot de conclusie dat mijn werksituatie en mijn eigen houding hierin verandering behoeften. Ook zag ik in dat ik iets met mijn thuissituatie moest.

De training

In april 2000 ben ik gestart met de training 'Werken zonder Stress'. Tijdens het eerste blok van de training was het een openbaring dat ik kennelijk niet de enige was die dit soort problemen had. We hadden een groep mensen die bijna allemaal openhartig over hun problemen wilden praten. Ieder van ons stelde zich dus kwetsbaar op, en dat gaf ruimte voor goede gesprekken.

Op de laatste dag van het eerste blok kreeg ik tijdens een oefening een feedback die ik absoluut niet herkende en door de reactie daarop raakte ik behoorlijk gefrustreerd. Ik ging dus met zeer gemengde gevoelens naar huis, en heb daar weken over lopen malen. Kort voor het tweede blok was ik er nog steeds niet uit of ik de cursus wel wilde voortzetten. Toevallig liep ik toen weer Margriet tegen het lijf en werd ik opnieuw geconfronteerd met mijn nog niet gemaakte keuze. In het gesprekje dat ik toen met haar gehad heb, heb ik mijn frustraties uitgesproken en zijn we overeengekomen dat we daar in het volgende blok aandacht aan zouden geven.

Tijdens de volgende blokken is dat inderdaad gedaan en ging het allengs beter.

Een van de opdrachten tijdens de cursus is dat je regelmatig feedback vraagt aan je omgeving (collega's, bazen, familie etc.). Voor mij gaf dat goede aanknopingspunten om mee verder te gaan. Ook de begeleiders en de medecursisten gaven me goede feedback. Dit

gekoppeld aan de feedback op mezelf (onderdeel van de cursus) gaf een goed beeld van mijn functioneren.

Vaardigheden die ik geleerd heb tijdens de cursus zijn: luisteren (naar anderen en naar mezelf), observeren, spiegelen (feedback geven), feedback vragen.

Tijdens de cursus heb ik me aan een voor mij vervelende handicap (een verminderd gehoor) laten helpen, helaas zonder resultaat. Recent heb ik gehoord van een onderzoek dat met behulp van een nieuwe techniek voor mij een mogelijke verbetering kan gaan brengen. Ik ben bezig me hier verder van op de hoogte te stellen.

Huidige situatie

Hoewel ik nog niet op alles een antwoord heb, is voor mij wel duidelijk dat ik geen carrière wil maken door in management functies te gaan. Ik heb een technische achtergrond en wil technisch gericht bezig blijven. Omdat ik sociaal betrokken ben, ben ik verder gegaan in de medezeggenschap, waarin ik met name de sociale aspecten van zaken wil belichten.

Verder blijkt dat ik adviseren en begeleiden leuk vindt. Diverse collega's komen bij me om advies te vragen. Dat geeft mij veel voldoening. Ook in mijn hobby (vrijwillige politie) ben ik hier mee bezig als stagebegeleider. Recent heb ik samen met een aantal anderen een vereniging opgericht voor de vrijwillige politie in mijn regio. Momenteel ben ik daar secretaris van en fungeer ik als trekker voor een aantal zaken. Ook dat geeft me veel voldoening.

Thuis is er na een aantal confronterende gesprekken en een bijna scheiding nu ook een beter klimaat, en heb ik het gevoel dat we na een periode van verwijdering weer wat naar elkaar toe groeien.

Epiloog

Voor mij is nu wel duidelijk dat je zelf de motor moet zijn achter veranderingen. Maar heel veel dingen kun je alleen veranderen als je weet waar je naar toe wilt. "Werken zonder Stress" heeft mij daarbij goed geholpen.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.