

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

M.P. van der Ploeg  
De Moucheronstraat 116  
2593 RC DEN HAAG

Fit for Thought  
t.a.v. Margriet Taams  
Bruggestraat 15  
2377 BC OUDE WETERING

1 oktober 2000

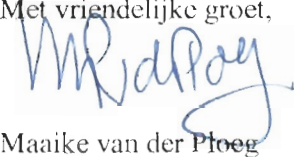
Beste Margriet,

Op 18 februari jl. deed ik mee aan de stressbewustwordingstraining 'Stressmanagement'. Na een half jaar kan ik constateren dat de training nuttig is geweest.

Door de training ben ik me er eerder van bewust als ik me weer dreig te gaan gedragen als een overdreven perfectionist. Door die bewustwording kan ik de rust bewaren en de dingen doen die ik leuk vind. Ik laat me ook geen deadlines meer opleggen die bij voorbaat al niet haalbaar zijn. Bij het aannemen van nieuwe projecten of het vervangen van een collega ga ik eerst na of ik er wel voldoende tijd voor heb, alvorens ik het project accepteer.

Kortom: het volgen van de training heeft voor mij tot gevolg gehad dat ik ontspannen kan genieten van mijn drukke en leuke baan.

Met vriendelijke groet,



Maaïke van der Ploeg

.....