

## *Fit For Thought - denkadviesing*

*T.a.v. mw. M. Taams  
Bruggestraat 15  
2377 BC Oude Wetering*

Wateringen, 28-06-2005

Beste Margriet,

Via mijn vorige werkgever heb ik van april tot en met september 2004 deelgenomen aan de training 'Werken zonder stress'.

Bij aanvang van deze training dacht ik nog dat de houding van mijn toenmalige leidinggevende mijn grootste probleem was en dat er aan mij niet zo veel 'mis' was. Dat deze gedachte een misvatting bleek te zijn werd mij echter al snel duidelijk.

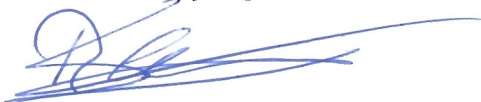
Tijdens het intakegesprek en blok 1 kwam ik er achter wat er, naast de (verkeerde) houding van mijn leidinggevende, 'mis' was met mijzelf. Ik bleek regelmatig mis te communiceren (ofwel ineffectief gedrag te vertonen) met alle nadelige gevolgen van dien: spanningsklachten, conflicten, onzekerheid, etc.

Met deze ontdekking ben ik vervolgens intensief aan de slag gegaan. Ik heb de blokken 2, 3 en 4 en de periodes tussen de blokken gebruikt om op een positieve manier aan mijzelf te sleutelen en ik ben erg tevreden met wat ik met mezelf heb bereikt. Ik heb o.a. meer zelfvertrouwen; ik durf nee te zeggen; ik ben assertiever geworden en ik heb aan mijn overdreven perfectionisme gewerkt.

Ik kan van mijzelf zeggen dat ik een gelukkiger mens geworden ben. Ook heb ik een andere, leukere baan gevonden met een leidinggevende, waarmee ik wel door de bocht kan.

Al met al kan ik een ieder, die overweegt om deze training te gaan volgen, aanraden om deze stap te gaan zetten. Je zult er zeker geen spijt van krijgen.

Met vriendelijke groet,



Ronald Schulte  
Amaryllispad 19  
2292 DL Wateringen