

Fit for Thought  
t.a.v. Margriet Taams  
Bruggestraat 15  
2377 BC Oude Wetering

Ingrid Poot  
Esserstraat 2  
3144 CD Maassluis

Maassluis, 30 maart 2005

Betreft: referentie cursus WZS 2004-01

Beste Margriet,

Na veel pieken en dalen is hier dan mijn referentie over de cursus werken zonder stress. Door deze cursus ben ik sterker in mijn schoenen komen te staan en merk ik dat ik beter met mensen om kan gaan.

Een paar duidelijke verbeteringen zijn:

- vermindering van aannames door door **te vragen**
- duidelijker kunnen communiceren (want het kan allemaal in mijn hoofd wel duidelijk zijn maar begrijpt de ander mij ook???)
- mijn grenzen aan kunnen geven en tegelijkertijd **het belang** van de ander in het oog houden
- conflict situaties minder uit de weg gaan.

Al met al voel ik me sterker en heb ik meer **zelfvertrouwen**. Nog iets wat mij enorm gesterkt heeft is dat ik nu ineffectief en sub assertiefgedrag bij anderen herken waardoor ik minder hoge eisen aan mezelf stel. Ook ik mag wel eens de fout in gaan. Dit heeft er voor gezorgd dat ik me zekerder en rustiger voel.

Ook merk ik dat als ik wat aan het afglijden ben terug grijp naar dat wat ik geleerd heb en daardoor sneller in kan grijpen. Ik heb deze cursus met plezier gedaan. Soms dacht ik wel eens waar ben ik aan begonnen, maar de manier waarop je mij een spiegel hebt voor gehouden heeft ervoor gezorgd dat ik nu beter in mijn vel zit en makkelijker kan reageren op situaties die voorheen een struikelblok voor mij waren.

Hiervoor wil ik je bedanken,  
Ik wens jou en je familie een goede tijd toe

Met vriendelijke groet,



Ingrid Poot