

Roelofarendsveen, februari 2001

Beste Margriet,

Met plezier heb ik vorig jaar deelgenomen aan de stressbewustwordingstraining "stressmanagement" in Zeist.

Hoewel het maar een dag was en de cursus een opstap is naar de uitgebreidere cursus "stressmanagement" heb ik er wel degelijk iets aan gehad.

Je leert in een vogelvlucht stress-situaties te beoordelen en je gedrag in zo'n situatie te analyseren. Aan de hand daarvan kon ik de situaties die door mij als stress werden ervaren beter hanteren en een positievere draai geven.

Natuurlijk je bent een mens en het verloopt niet altijd even gladjes maar de cursus geeft je handvatten op de stress-situaties wat onspannender door te komen en zodoende tot een prettiger werksfeer bijdraagt.

Verder vond ik het een aangename dag en werd de cursus zeer deskundig geleid. Veel succes met de verdere cursussen.

met vriendelijke groeten,

Rene Koek
Veenerick

