



Bureau Rechtshulp
Rotterdam-Zuid

Adres
Strevelsweg 692
3083 AR Rotterdam

T (010) 443 21 00
F (010) 480 08 63

Giro 1230900 t.n.v.
Stichting Beheer Dergengelden
Bureau Rechtshulp Rotterdam

Aan FIT FOR THOUGHT
t.a.v. Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering

Doorkiesnr/E-mail 010 – 4 10 66 53
Datum 30 augustus 2000
Bijlagen
Betreft referentie “Werken zonder stress”

Beste Margriet,

Helaas kon ik niet eerder reageren op jouw brief omdat ik op vakantie was. Sinds vorige week maandag weer terug in het land uit Mexico en vanaf afgelopen maandag weer begonnen met werken. Ben jij nog ergens geweest?

Wat ik van de training vind? Ik heb de training zeer positief ervaren; dit gevoel had ik vooral aan het einde van de training.

In het begin was het niet altijd leuk en makkelijk, vooral toen ik geconfronteerd werd met een aantal dingen die ik liever niet wilde horen. Ook vond ik het moeilijk om over mijn gevoel te praten, omdat ik dit daarvoor nooit deed.

Van jou, Ria en de andere deelnemers heb ik veel feedback gekregen en vond het daarom juist leuk om de training met meerdere mensen te doen – je leert niet alleen iets over jezelf maar ook over/van anderen. Een leuke & leerzame periode waar ik met plezier aan terug denk!

Na de training heb ik het niet echt makkelijk gehad. Van mijn takenpakket ging niets af en een aantal taken hadden wat meer tijd/aandacht nodig wegens omstandigheden, waardoor ik weer harder ging werken. Ik werkte wel met plezier en heb waarschijnlijk daardoor te laat gemerkt dat mijn lichaam het niet meer aan kon... Gered door vakantie.

Omdat het een zeer hectische periode was, dacht ik dat ik niets van de training heb kunnen gebruiken zoals ik dat wilde. Nu ik aan de afgelopen maanden terugdenk, vooral aan een aantal situaties, is toch e.e.a. van de training onbewust naar voren gekomen.

Ik zie zeker verbetering in het stellen van de prioriteiten, delegeren gaat steeds beter, perfectionist zal ik waarschijnlijk altijd blijven – nu heb ik het meer onder de controle en kan af en toe – indien nodig – mijn grenzen verlagen...

Nu ik weer uitgerust ben en barst van de energie, en op mijn werk alles weer “normaal” begint te worden, ga ik mijn best doen om mezelf beter in de gaten te houden met het gereedschap dat ik van jullie gekregen heb! Indien je naar aanleiding hiervan nog vragen hebt, dan mag je me uiteraard bellen.

P.S. Hoe gaat het trouwens met de anderen?