

Fit For Thought - denkadviesing
T.a.v. Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering

Elst, 11 augustus 2002

Betreft: Referentie Werken zonder stress (WZS2002.01)

Beste Margriet,

In deze brief zal ik in het kort mijn situatie voor, tijdens en na de training schetsen.

Mijn situatie voor de training:

- Ernstige RSI-klachten (fase 3) sinds begin 1999.
- Uitval sinds september 1999 (volledig arbeidsongeschikt).
- Behoorlijke stressklachten / psychische klachten.
- Ik zat thuis in afwachting van ontslagprocedure.
- Ik beoefende geen sport.

In mijn situatie nu heb ik:

- Minder RSI-klachten.
- Minder stressklachten.
- Werk voor ongeveer 40 uur per week (hoewel dit nog geen formatieplaats is).
- Sport ik weer (vechtsport).

Dit alles heb ik mede bereikt doordat ik het volgende geleerd heb tijdens de training Werken Zonder Stress, die ik van maart tot en met juni 2002 heb gevolgd.

- Sommige van mijn karakter eigenschappen en bepaald gedrag lever(d)en stress op: ik wilde te graag aardig gevonden worden, had last van overdreven perfectionisme en weinig zelfvertrouwen.
- Tijdens de training heb ik geleerd hoe ik dit gedrag kan veranderen (ook geoefend d.m.v. rollenspelen) met als resultaat dat ik minder 'moet'.
- Huiswerkopdrachten gaven mij structuur in de periode dat ik niet / weinig werkte en daarna gaf het huiswerk mij handvatten om aan mijn persoonlijke eigenschappen en gedrag te werken.
- Het PFP (Persoonlijk Fitness Plan) diende tijdens de training als middel om stress veroorzakende karaktereigenschappen te veranderen. Tijdens de trainingsblokken heb ik ontdekt welke eigenschappen dit zijn.
- Door het maken van een planning krijg ik overzicht op de werkzaamheden en controle over het verloop ervan.
- Meer geloof in eigen kunnen.
- Doorzetten ondanks moeheid en pijnklachten.



Het afgelopen half jaar overziend heb ik een situatie zonder vooruitzichten omgezet in een situatie waarbij ik alles zelf weer in de hand heb. Daarnaast voel ik me veel beter dan een half jaar geleden, met ook een betere conditie.

Met vriendelijke groet,

Een tevreden WZS deelnemer werkzaam bij de gemeente Arnhem.