

Fit For Thought denkadviesing  
T.a.v. mevrouw drs. M. Taams  
Bruggestraat 15  
2377 BC OUDE WETERING

Amsterdam, 22 januari 2003  
Betreft: referentie

Geachte mevrouw Taams, Beste Margriet,

Omdat Fit For Thought denkadviesing (hierna te noemen FFT) regelmatig om referenties wordt gevraagd heb jij mij, na afloop van de door mij gevolgde training "Werken zonder stress", gevraagd of ik een referentie wil schrijven.

Zoals besproken wil ik dit, gezien mijn positieve ervaringen met de inhoud van het trainingsprogramma en jou zelf als trainster, graag doen.

Wel heb ik uitdrukkelijk aangegeven dat ik bij het geven van deze referentie anoniem wil blijven, hetgeen de reden is dat ik dit schrijven niet zal ondertekenen.

Ik begin met mijn voorgeschiedenis en de reden dat ik de training heb gevolgd. Daarna beschrijf ik, per trainingsblok, de inhoud van de training. Tenslotte zal ik het nut dat deze training voor mij heeft gehad toelichten.

Ik ben (zoals je weet) een vrouw van 31 jaar en mijn beroep is kandidaat-notaris. Na twee en een half jaar elders te hebben gewerkt ben ik nu bijna vier jaar full time werkzaam op een middelgroot notariskantoor met een zeer drukke praktijk.

Begin juli 2001 kreeg ik diverse lichamelijke gezondheidsproblemen, welke volgens mijn huisarts te wijten waren aan werkstress. Deze werkstress werd veroorzaakt door de structurele hoge werkdruk en de daaruit voortvloeiende noodzaak tot overwerk.

Ik heb een en ander toen besproken met een van mijn werkgevers. In dit gesprek heb ik aangegeven dat ik het overwerken wilde verminderen tot verantwoordelijke proporties. Ik heb eveneens aangegeven dat dit alleen kon worden bereikt door mij minder zaken te laten behandelen, dan wel door mij te voorzien van goede en full time secretariële ondersteuning.

Ervaren secretaresses zijn in het Notariaat echter moeilijk te krijgen. Ik had maandenlang nauwelijks secretariële ondersteuning, de werkdruk bleef hoog en de werkstress verminderde daardoor niet. Hierbij kwam nog een extra stress factor op het persoonlijk vlak doordat mijn vriend in april 2002 werkloos werd.

Naast lichamelijke gezondheidsproblemen zoals hartkloppingen en slapeloosheid, kreeg ik eind mei 2002 ook geestelijke gezondheidsproblemen. Ik werd uiteindelijk overspannen met als gevolg dat ik ziek thuis kwam te zitten.

Het lukte mij niet om mijn overspannenheid zelfstandig onder controle te krijgen. Daarom heb ik mijn werkgevers en de instantie waarbij deze verzekerd zijn, te kennen gegeven dat ik de stress reïntegratie training "Werken zonder stress" van FFT wilde volgen. Hiervoor heb ik toestemming gekregen.

Voorafgaand aan de training kreeg ik, in augustus 2002, een fysieke fit intake. Deze bestond ondermeer uit een conditietest.

Ik had vaak, en te vergeefs, plannen gemaakt om regelmatig te sporten.

Echter, geconfronteerd met de schriftelijke (tegenvallende) uitslag van mijn conditietest ben ik daadwerkelijk begonnen. Ik sport sindsdien drie keer per week.

Een goede en gezonde manier om stress af te reageren!

Tijdens de, eveneens aan de training voorafgaande, mentale fit intake heb ik in een vertrouwelijk gesprek met jou (Margriet) mijn persoonlijke leerdoelstellingen voor de cursus doorgesproken.

Ik heb dit gesprek als zeer bemoedigend en plezierig ervaren.

Vlak voordat ik aan mijn arbeidsreïntegratie begon (te weten half september 2002) heb ik, samen met mijn 5 medecursisten, het eerste blok van de training "Werken zonder stress" gevolgd. De nadruk van dit eerste blok lag op "stressbewustwording" en "stressmanagement". In het kader van "stressmanagement" werd er een "rationele effectiviteitstraining" gegeven. Dit eerste blok was een onmisbare basis voor mijn arbeidsreïntegratie.

In het tweede blok (begin oktober 2002) werd "persoonlijk effectief gedrag" en "effectief communiceren in stressvolle situaties" behandeld. De training werd, net als in blok 1, zowel klassikaal als in tweetallen gegeven. De overige cursisten en ik zelf leerden van jou en, door middel van het geven van feed back en het delen van ervaringen, ook van elkaar.

In het derde blok (begin november 2002) hebben wij ons bezig gehouden met "probleem oplossen en conflict hanteren" en met "effectief tijdmanagement". Net zoals in de eerdere blokken werden deze vaardigheden door middel van rollenspellen en het terugzien van gemaakte video opnamen geoefend.

Tussen de trainingsblokken door konden wij, bij vragen, contact met jou en met elkaar opnemen.

Tijdens het vierde blok (de fit follow-up in januari 2003) werd het "effectief werken zonder stress" behandeld en bekeken wij elkaars ontwikkeling in "effectief stressmanagement".

Inmiddels werk ik weer voor 50 %.

Ik wil mijn werkzaamheden zo snel als mijn geestelijke en lichamelijke gezondheid het toelaat weer tot een full time dienstverband opbouwen. Het plan van aanpak is dat ik mijn werkzaamheden elke vier weken uitbreid met een halve werkdag, hetgeen tot nu toe is gelukt!

Ik heb veel baat gehad bij het volgen van de training "Werken zonder stress" van FFT. De training is leerzaam en constructief.

Het is mijn stellige overtuiging dat de vaardigheden die ik door deze training heb geleerd hebben bijgedragen aan mijn huidige herstel en arbeidsreïntegratie.

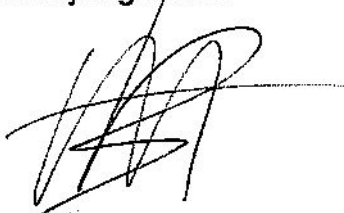
Hoewel ikzelf in het kader van mijn verdere arbeidsreïntegratie nog behoefte heb aan persoonlijke begeleiding door FFT in vervolg op deze training, kan ik iedereen die in een situatie verkeert die vergelijkbaar is aan die van mij, deze training van harte aanbevelen.

Hierbij merk ik nog op dat jouw (Margriet) grote kennis van de Arbo wet mij veel hulp heeft geboden.

Omdat voorkomen nog altijd beter is dan genezen kan ik de training "Werken zonder stress" eveneens aanbevelen als stress preventie training.

Margriet tot zo ver mijn (zeer positieve) referentie.

Mijn vriendelijke groeten.



Een dankbare deelnemer aan de training.

Handwritten notes at the bottom of the page, including the date "14 september 2003" and a signature.