

Drs. M. Taams
Bruggestraat 15
2377 BC OUDE WETERING

Datum: 22 april 2005

Beste Margriet,

Dit is hoe ik terug kijk op mijn training "Werken zonder stress".

Ik ben in 2004 uitgevallen op mijn werk. Ik had ernstige lichamelijke klachten, waaronder hartritmestoornissen. Op dat moment had ik geen idee dat de oorzaak stress kon zijn.

Fysieke aandoeningen werden uitgesloten en ik werd doorverwezen naar de stressmanagement training "Werken zonder stress" bij "Fit for Thought". Ik was tot op de dag dat ik aan de training begon onzeker over de uitkomst van deze training.

Hoe kon ik door deze training van mijn klachten af komen?

De stressmanagement training "Werken zonder stress" blijkt een evenwichtige samenstelling van lesmateriaal. De training bestaat deels uit theorie en deels uit het "doorleven" van een reeks opdrachten. Een aantal vaste trainingdagen vindt plaats buiten de dagelijkse leefomgeving van de deelnemer. Hierdoor is het gemakkelijker te leren stress te herkennen en te leren hoe deze kan worden losgelaten. Naast de trainingdagen werkt een deelnemer ook opdrachten uit in de eigen leefomgeving. Dit alles gebeurt aan de hand van een speciaal samengesteld stappenplan.

Door het uitwerken van de opdrachten verbetert het inzicht in de eigen stressfactoren. De deelnemer krijgt gedurende de training steeds meer grip op de eigen situatie.

Deze training heeft mij meer gebracht dan het oplossen van mijn klachten alleen. Ik weet nu dat stress te managen valt. "Fit for Thought" gaf me de training die me heeft geleerd om die uitdaging aan te gaan. Ik sta sterker in mijn schoenen dan ooit. Ik ken mijn grenzen en hou die in het oog.

Ik voel me energiek en ik ben zelfbewust.

Ik ga stress niet uit de weg, ik ga ermee om.

Met de handhartelijke groeten,



Jolanda Adrianus
Managementassistent

Locaties voor Thuiszorg
Loosduinse Hoofdstraat 536
2552 AP Den Haag

Acaciastraat 178
2565 KH Den Haag

Duinstraat 19
2584 AV Den Haag

Nieuwlandstraat 6
2533 GP Den Haag

Orveltestraat 30
2545 KG Den Haag

Miquelstraat 50
2522 KT Den Haag

Laan 20
2512 GN Den Haag

Koningin Sophiestraat 120
2595 TM Den Haag



Centraal kantoor
Koningin Sophiestraat 120
2595 TM Den Haag

Postbus 93042
2509 AA Den Haag

T 070 379 50 50 [algemeen]
I www.tzdh.nl

Postbank 291853
ING Bank 667 610 421
KvK 41156906