

Den Haag 6 juni 2005

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

Betreft: referentie cursus "werken zonder stress".

Beste Margriet,

Eind 2003 kreeg ik voor de tweede keer last van een vastzittende nek en een . daardoor, geblokkeerde linkerkant. Beetje fysiotherapie denk je dan maar uiteindelijk werd er een nekhernia geconstateerd. Het gevolg van een stressvolle periode. Eind maart 2004 ben ik succesvol geopereerd en kon ik aan mijn herstel gaan beginnen. Na overleg met mijn directie ben ik toen het traject ingegaan waarbij Tredin er voor heeft gezorgd dat ik bij FFT deze cursus kon gaan volgen.

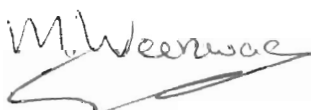
Met een "open mind" ben ik hier naar toe gegaan en dat heeft duidelijk zijn vruchten afgeworpen. Al gelijk **na het** uitzetten van feedbacklijsten bij collega's, vrienden en familie, waaronder mijn stress**factoren**, werd mij duidelijk waar mijn eigen zwakke punten lagen. Confronterend, maar genoeg werk aan de winkel dus.

De groep was divers waardoor er op **elk** vlak van de cursus genoeg feedback kwam. De conclusie van mij is dat de cursus ontzettend goed is geweest om mijzelf te ontwikkelen maar ook om anderen beter te laten functioneren. Zowel zakelijk als privé sta ik sterker in mijn schoenen.

Mensen rondom mij heen complimenteren me met het feit dat ik rustiger ben geworden en met de vooruitgang die ik **gehoekt heb**. Ik zal de cursusboeken nog veel blijven doornemen, zeker bij moeilijke momenten. **Margriet**, ik dank jou. **Ria** en natuurlijk de andere cursisten, voor het inzicht dat jullie mij gegeven hebben.

Met hartelijke groet,

Mario Weerwag



Hoofd Facilitaire Dienst