

Fit For Thought denkadviesing  
t.a.v. drs. M.M. Taams  
Bruggestraat 15  
2377 BC Oudewetering

Utrecht 30 oktober 2001  
Ref: L000000\GK\AIS  
Betreft: Ervaring training werken zonder stress

De training heeft mij meer duidelijkheid gegeven in wie ik ben.  
Ik bedoel hiermee dat ik nu begrijp waarom ik op bepaalde gebeurtenissen reageer en waarom ik me in andere situaties onprettig voel.  
Een goed voorbeeld hiervan vind ik één van mijn eigenschappen "perfectionisme".  
Wat deze ene eigenschap voor impact kan hebben op mezelf.  
Ik merk bijna dagelijks dat ik hiermee loop te worstelen, het leuke is nu alleen dat het bewust gebeurt, zodat ik er nu beter mee om kan gaan.  
Ik kan me nu beter de ruimte geven om te leren en dat leeft een stuk prettiger.

De duidelijkheid van de punten die goed gaan en waar nog aan gewerkt kan worden is prettig om te hebben, omdat ik deze van tijd tot tijd kan doornemen en checken of ik er wat aan heb gedaan.

Wat gaat er goed:      Luisteren naar mezelf maar ook naar anderen  
                                 Acties niet uitstellen maar doen  
                                 Prioriteiten stellen  
                                 Niet moeten maar willen  
                                 Complimenten ontvangen  
                                 Evenwicht in Werk, Opleiding en Privé  
Ik zit beter in m'n vel waardoor ik mezelf zekerder voel  
Ik ben concreter in mijn woord gebruik, het begin is er

L000000\GK\AIS

2

Ruimte en tijd creëren voor mezelf om te leren, accepteren dat ik niet in één keer van 0 naar 100 % kan maar dat daar tijd overheen gaat

Feedback geven

Presenteren

Praten over mezelf

Wat kan er beter: Concretiseren

Meer doorvragen en niet vermijden

Meer voor mezelf opkomen

Rolpatronen: Kind-Volwassene en Voogd

Kritiek leren te parkeren in plaats van het direct op mezelf te reflecteren

Acties niet uitstellen

Provoceren

Beter feedback geven

Time management

Profileren

Personal fitness voornemen:

Gesprekken voorbereiden

Accepteren

Doen

Hoe voel ik me nu?

Ik voel me goed, thuis gaat het goed samen met Wies.

Met mijn opleiding gaat alles naar wens.

In mijn nieuwe functie als projectleider gaat het goed behalve dan dat ik hier het meest last heb om mezelf ruimte te geven om te leren. Maar dat overleef ik wel met de handgrepen die ik nu heb.

De balans is goed tussen thuis, werk, opleiding en hobby.

Als ik terug kijk naar de training geeft deze me een warm gevoel.

Ik heb de training als heel prettig ervaren en heb me niet bedreigd gevoeld tijdens de training.

Mede door de inzet van Margriet en Ria in combinatie met de enthousiaste groep heeft deze training dit hoge rendement kunnen hebben.

Mijn ervaring met Ria is goed, Ria heeft de training communicatief aangevuld waar dit nodig was en kon met haar praktijkvoorbeelden een andere kijk op situaties geven.

Mijn ervaring met Margriet heeft al een historie, ik vind Margriet een bijzonder mens: positief, opgewekt en grenzeloos energiek.

De aanpak van Margriet is voor mij de juiste zodat dit ook een band geeft.

Ik vind het bewonderenswaardig hoe Margriet het vol kan houden om nooit het woord moeten te gebruiken, dit werkt bij mij verslavend om het na te doen.

Wat ik bereikt heb met het volgen van deze training is dat ik me zekerder voel over het kunnen van mezelf. Door het toepassen van prioriteiten en het minder uitstellen van acties kan ik een minder stressvol leven lijden.

Ik ben blij dat ik deze training heb mogen volgen en wil daar Margriet en Ria voor bedanken.

Origin Nederland B.V.

Gerrie Klaver  
Projectleider

