



FFT
Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering

Datum: 20-10-04

Betreft : mijn referentie over de cursus "werken zonder stress"

Geachte heer/mevrouw,

Ik ben Aad van der burg, 41 jaar en heb een eigen bedrijf. In januari 2003 ben ik zwaar overspannen geraakt en was ik niet meer in staat om mijn bedrijf te leiden. Ik heb eerst een jaar thuis gezeten om tot rust te komen. Vervolgens heeft mijn arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Interpolis mij de cursus "werken zonder stress" aangeboden, om mij te helpen terug te komen in mijn onderneming.

Ik ben in februari 2004 bij Margriet Taams gestart met eerst één op één gesprekken om vooral voor mijzelf helder te krijgen wat ik zelf wil. En dit betrof zowel privé als zakelijk.

Dit was voor mij een goede voorbereiding op de cursus "werken zonder stress."

In deze cursus heb ik vooral een spiegel voor gekregen over hoe ik de dingen doe zoals ik ze mij door de jaren heen heb aangeleerd.

Dit betekent dat ik in mijn taalgebruik en in mijn houding niet duidelijk en daadkrachtig over kom. Door dit in een groep te delen en elkaar hier feedback op te geven is voor mij duidelijk geworden waar ik aan wil werken. Enkele voorbeelden zijn, assertief reageren op probleem stellingen, goede probleem analyse maken en het gebruik van superlatieven afleren.

Ik heb ook veel geleerd door een presentatie te geven over wie ik ben en wat ik wil en wie ik wil zijn. Dat ik vooral goed ben als ik mijzelf blijf, en mij niet allerlei dingen moet aanleren om maar te doen geloven dat ik goed ben. Ik heb ook geleerd doelen te stellen voor zowel privé als bedrijf.

Ik heb door Margriet op een heldere en duidelijke manier veel inzicht gekregen in hoe ik ben en wat ik wil. En dit heeft er mede toe geleid dat ik per heden mijn bedrijf volledig kan leiden op een manier die voor mij duidelijk en helder is.

Ik ben me ervan bewust dat het leven een groot leerproces is maar ik vind dat deze cursus mij enorm op weg heeft geholpen.

met vriendelijke groeten

Rozenkwekerij van der Burg
Noordscharwouderpolderweg 17
1707 PJ Heerhugowaard
tel: 0226-341200