

FFT
Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering



Datum: 16 december 2016
Betreft: Testimonium

Beste Margriet,

Vanuit de gemeente Venlo heb ik de kans gekregen om deel te mogen nemen aan het jaarprogramma van Fit For Thought 'Meer Succes, Minder Stress'.

Sinds jaar en dag was ik op zoek naar een balans in alle activiteiten die ik met veel plezier doe. Elk half jaar werd die balans verstoord door vervelende stress momenten met een gevoel van oververmoeidheid en overlopen. Hierdoor liep ik steeds tegen diverse barricades aan. Bij de intake met Margriet bleek al snel dat dit een andere training was dan alle andere. In plaats van luisteren en mogelijke hulpmiddelen voorgeschoteld te krijgen, mocht ik zelf aan de slag met hulpmiddelen die voor mij op maat gemaakt zijn.

Margriet geeft je een bad van gastvrijheid, oprechtheid, eerlijkheid en positivisme. Ze luistert, vraagt door en oordeelt niet. Zij gaf mij vanaf het begin een spiegel van mijn eigen verbale en non-verbale gedrag. Margriet *doet* niet, maar *is Hard on the matter* en *Soft on the person*. Door haar voorbeeld werd ik gestimuleerd om na te denken over mijn handelen.

Het materiaal in de training is zo divers dat er voor ieder voldoende hulpmiddelen worden gegeven om de theorie om te zetten in daden. Gelijktijdig zit in het trainingsmateriaal een door Margriet weloverwogen opbouw om het maximale uit jezelf te halen.

Na elke live training kon ik mijn relevante aandachtspunten eenvoudig omzetten in praktisch bruikbare acties voor betere samenwerking binnen mijn team. Minder zelf doen, meer delegeren. Meer leiden en sturen, minder volgen en afwachten. En problemen laten waren ze horen door apen van anderen niet meer op mijn eigen schouders te nemen. Ik ging zelf aan de slag met luisteren, doen, evalueren, leren en herhalen, herhalen, herhalen...

Beter luisteren naar een ander, heeft mij geleerd beter te luisteren naar mijzelf. Met alles wat ik heb geleerd ben ik nu echt mezelf geworden: open, transparant, doen!, welkom, verandering, positief, veilige haven en gelukkig.

Met deze training sluit ik een heftig leerjaar af. Ik heb nu voldoende hulpmiddelen om op terug te vallen voor wat ik wil en mag samen met mijn leef- en werkomgeving. Ik heb mijn balans gevonden met meer rust, betere relaties en resultaten. Me happy!

Mijn oude vete aan het woord 'moeten' heeft een mooie vervanger gekregen: *ik wil* en *ik mag*.

Ik dank mijn mede cursisten Monic en Matthieu. In het bijzonder bedank ik jou -Margriet- voor je tomeloze focus en aandacht naar mij.

Deze training gun ik iedereen. Iedereen die echt wil!

Met vriendelijke groet,

Alexander Op het Veld
Functioneel Beheerder en Product Manager Zaaksysteem
Gemeente Venlo

