

FFT
Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC OUDE WETERING

12 februari 20187
Ref.:GvdH/as

Tijdens de Kerstdagen 2016 had ik er genoeg van. Slecht slapen, (over)vermoeid, stress, kortaf, te veel uren maken op het werk, “geen tijd” om te sporten, te weinig tijd voor gezin en familie en ga zo maar door. Daarnaast was mijn vader in november 2016 overleden na een lange tijd ziek te zijn geweest. Door een noodlottige samenloop van omstandigheden overleed ook mijn moeder in mei 2017. Dit heeft heel veel energie van ons gezin gekost en was uiteraard ook gedeeltelijk oorzaak van mijn persoonlijke situatie. Het voelde slecht. Misschien wel tegen een burn out aan.

Via LinkedIn kwam ik in contact met FFT, Margriet Taams. Ik schreef me in voor een E-book dat zij aanbood (In 5 stappen van stress naar succes). De inhoud opende mijn ogen. Hierin werden precies de topics besproken waar ik ook last van had. Dus ik wilde meer weten.

Begin januari heb ik een eerste gesprek gehad met Margriet. Daarin werd ook de intake voor het leiderschapsprogramma 'Meer Succes, Minder Stress' gedaan. Gemiddeld scoorde ik een 5 op een schaal van 10. Potentie voor verbetering dus.

Ook mijn werkgever, waar ik als Service Manager werk, stond achter het volgen van het programma. In 4 sessies van 2 dagen en 1 dag als afsluiting kwamen de noodzakelijke mindset, vaardigheden en tools van een effectieve manager aan de orde en leerde ik, zowel zakelijk als privé, afrekenen met mijn smoesjes, tijdverspillers en energievreters. Daarbij werd ik niet gespaard. Margriet, maar ook de deelnemers onderling, gaven heldere, directe feedback. Niet altijd leuk om het te horen, maar zeer waardevol om mezelf te verbeteren.

Tussen de face2face bijeenkomsten door vonden er telefonische Q&A-bijeenkomsten plaats en was er groepscoaching. Ook was er wekelijks huiswerk, waarmee ik mijn eigen voortgang in de gaten kon houden en mezelf direct kon bijsturen:

- Een 168-uurschema om te zien of ik werkelijk bezig ben met datgene wat me energie geeft en effectief maakt
- Een Persoonlijk Succes Plan om mezelf alert te houden op mijn doelen en resultaten
- Een persoonlijk weekverslag met acties, tobbers en toppers om mijn lief en leed te delen

Ook hierop werd door Margriet gestructureerd en to the point commentaar geleverd. Ze hield me continu voor ogen wat ik wilde, stuurde me doel- en resultaatgericht bij en liet me telkens weer nieuwe stappen zetten om minder hard te werken en meer te genieten.

Mede dankzij het programma 'Meer Succes, Minder Stress' is mijn persoonlijke situatie sterk verbeterd:

- Stressniveau sterk afgenomen
- Minder lange werkdagen, nauwelijks meer thuis werken
- Veel meer energie
- Kan lastige situaties en druk gemakkelijker aan
- Meer tijd voor privé!
- Meer tijd voor sporten (schaatsen, hardlopen)
- Regelmatig naar andere activiteiten (concerten, hotelletje, overig)
- Ik voel me goed!!!
- Ik sta weer boven de materie
- Nog jaar of 4 / 5 lekker werken en dan heerlijk met pensioen

Door al deze veranderingen geef ik mezelf nu een 9: een groei van 180%.

Terugkijkend op 2017 heeft een jaar optrekken met Margriet en mijn mededeelnemers geleid tot een forse verbetering van mijn "ik".

- Minder stress
- Slapen gaat veel beter
- Meer tijd voor mezelf en sporten

Ook mijn werkgever merkt de verschillen.

- Ik ben weer vrolijk en relaxt
- Ik heb mijn afdeling op orde (nog maar 6 direct reports in plaats van 18)
- Ik timmer internationaal stevig aan de weg met betrekking tot procesoptimalisatie

Samenvattend: ik voel me weer als een vis in het water en zie de toekomst ontspannen en zelfverzekerd tegemoet. Dankzij 'Meer Succes, Minder Stress'. Een dikke, vette **9** voor programma en Margriet. Bedankt!!!



Gerard van der Hoorn

Werkzaam bij Olympus Nederland bv te Leiderdorp als,

- Service Manager
- Board-lid
- ICT-verantwoordelijk
- Product Incident Manager

OLYMPUS NEDERLAND B.V.