



Marshallplein 8
2286 LM Rijswijk
06-24410973
info@balein.nl

Aan:

FFT
T.a.v. Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering

Kenmerk:

2020.04.25-FFT

Aantal bijlagen:

Datum:

25 april 2020

Onderwerp:

Testimonium

Beste Margriet,

Graag wil ik je bedanken voor de afgelopen periode waarin wij elkaar hebben leren kennen en jij mij de training Meer Succes, Minder Stress (MSMS) in een op maat gemaakte vorm hebt aangeboden. Om deze reden daarom dit testimonium voor dit traject, dat ik bij deze heb omgedoopt tot 'Power MSMS'. Dit als mooie samenvoeging van de MSMS trainingen en de één op één power sessies die jij met FFT biedt.

De reden dat ik ben gestart met de Power MSMS is dat ik afgelopen zomer ik een hoog stressniveau had bereikt. Net een jaartje als zelfstandig interim-manager begonnen, een privésituatie die erg was veranderd en ondanks dat de hoge eisen aan mijzelf niet bijstellend.

Ik nam geen tijd meer voor mijzelf en deed niets aan ontspanning en in plaats van het maken van eigen en vrije keuzes als zzp, was ik bezig met mij te schikken aan het stramien van mijn opdrachtgever. Dit voelde niet goed en was letterlijk aan mijn lijf zichtbaar en voelbaar. Hierdoor had ik ook geen zin meer in een sociaal leven, waardoor ik nog minder ontspanning had. Kortom ik zat in een negatieve spiraal. Ik wilde weer aan het roer staan in plaats van mijn leven lijden en wilde ook weer met plezier mijn doelen bereiken. Dit is de reden waarom in aan de Power MSMS ben begonnen.

Door de Power MSMS te doen ben ik in de 'actiestand' gekomen. Heel bewust nagaan wat bepaalde ingeslepen patronen zijn en welk effect ze hebben en deze vervolgens heel bewust veranderen. Dat schuurde soms en soms heb ik ook echt met tegenzin in mijn lijf opdrachten uitgevoerd. Wat helpt is om te merken dat verandering ontstaat door het ook echt anders te doen. Niet met grote sprongen, maar juist met concrete stapjes. Ik merkte dat ik weer energie en vooral ook weer lol kreeg in wat ik doe.

Het volgen van dit traject heeft voor mij geresulteerd in het gevoel (weer) de controle te hebben over mijn eigen leven en werk. Dat als ik zaken anders wil, ik moet starten met het anders te doen en dat de gewenste verandering dan vaak ook snel de nieuwe werkelijkheid is.

Ik heb ook scherp gekregen wat mijn persoonlijke kernwaarden zijn en hoe ik vanuit deze kernwaarden mijn werk als interim-manager wil aanbieden. Ik merk dat ik weer lekker in mijn vel zit (letterlijk en figuurlijk), zaken mij minder energie kosten en de balans werk/privé voor mij weer klopt.

Flexibele ondersteuning voor uw organisatie

Concluderend kan ik zeggen tevreden te zijn met de Power MSMS.

Ik vind dat de inhoud en opbouw van het programma voldoende bieden om het beoogde resultaat te behalen. De betrokkenheid en inzet die jij als trainer/coach biedt om een spiegel voor te houden en mensen vanuit hun eigen kracht en persoonlijkheid weer aan het roer te gaan laten staan vind ik goed.

Voor mensen die het zetje nodig hebben om in actie te komen om in het werk en/of privé succesvoller en met minder stress te handelen, kunnen jouw programma Meer Succes, Minder Stress en/of PowerSessies zeker helpen.

Met vriendelijke groet,

Martine Bakker
Eigenaar Balein, Interim-manager

