

Testimonium FFT leiderschapsprogramma

L.S.,

Ik heb in 2023-2024 meegedaan aan het leiderschapsprogramma “Meer Succes, Minder Stress” van Margriet Taams, Fit For Thought - denkadvisering (FFT). Het programma heeft een significante positieve impact gehad op mijn professionele en persoonlijke leven. Dankzij dit programma heb ik nu minder moeite om doordeweeks vóór 18 uur mijn spullen te pakken en neem ik 's avonds de tijd om met mijn gezin van het avondeten te genieten, de krant te lezen, en het nieuws te volgen. Verder ontspan ik buiten door mijn nieuwe hobby natuurfotografie. Hoewel mijn werk nog steeds zelden helemaal af is, heb ik geleerd beter om te gaan met deze realiteit.

Ik doe in het weekend beduidend minder werkklusjes dan voor FFT. Op werk heb ik meer ondersteuning geregeld en dat neemt veel zorgen weg. Een van de grootste veranderingen is dan ook mijn verminderde stressniveau, wat zich direct vertaalt in minder lichamelijke klachten. Ik heb flinke stappen gemaakt in mijn professionele ontwikkeling. Ik ben zelfverzekerder in mijn omgang met collega's, kritischer op waar ik mijn tijd aan besteed, en zeg vaker nee. Afspraken maak ik nu SMARTer en ik pas de UBAA-methode toe om zaken uit te spreken, te bespreken, af te spreken en bij niet nakomen mensen daarop aan te spreken. Daarnaast heb ik minder moeite met delegeren en kan ik mijn handen er daadwerkelijk vanaf trekken.

De concrete methodes die ik heb geleerd hebben mij geholpen effectiever met tijd en conflicten om te gaan en bepaalde gedragingen bij anderen (en mezelf) te herkennen en hierop juist te reageren. Het leiderschapsprogramma bij FFT heeft mijn efficiëntie en welzijn aanzienlijk verbeterd.

Ook blij was ik met de individuele begeleiding van Margriet. Tussen, voor en na de live trainingen kon ik haar bereiken voor advies bij concrete casussen. Daarbij vond ik het mooi te zien hoe Margriet telkens snel de vinger op de zere plek kon leggen en me met concrete tips weer op weg kon helpen. Intussen is de gedachte “Wat zou Margriet hierop zeggen?” meestal al genoeg om zelf met de oplossing te komen. Ik wens iedereen die te weinig succes door te veel stress heeft dezelfde ervaring toe!

Pepijn Pinkse



Prof. Dr. P.W.H. Pinkse
University of Twente
Faculty of Science & Technology
Enschede, The Netherlands