

# DE ANTI-SLEUR WORKSHOP



Tussen bore-out en burnout.  
Het optimum van anti-sleur:  
gebruik uw persoonlijk leiderschap  
en herstel de balans werk/privé



Door Bart Flos



# Waarom deze workshop?

## Kies voor anti-sleur: de ultieme carrièrefitness!

Waarom gaat de één met een knoop in zijn maag naar het werk terwijl de ander dat vrolijk fluitend doet? En hoe komt het dat sommigen de minuten van elk uur aftellen terwijl anderen uren tekortkomen? Leer de verschijnselen van sleurstress herkennen en voorkom een bore-out of burnout. Herontdek de oorspronkelijk functie van 'arbeid' en herstel de balans werk/privé. Of u nou last heeft van een versuffende saaiheid, sluipende overbelasting of slepend overwerk: met deze training ontdekt u hoe u weer plezier krijgt in uw werk. Bedenk: u bent aan zet! Koppel uw sleurhut los en kies voor anti-sleur, de ultieme carrièrefitness!



### De misvattingen en clichés over drukte, sleur en stress

Drukke is nooit een sleur. Toch? Hoe drukker u het krijgt hoe meer stress. Geen drukte, geen stress. Toch? Helaas, was het maar zo simpel. De sleurmedaille heeft twee zijdes: onderbelasting en overbelasting. U kunt dus net zo goed in een sleur belanden door chronische drukte als door voortdurende verveling. Beide veroorzaken stress, beide zijn ongewenst en ongezond. Het begint met *baanbalen* en gaat van *jobtobben* via *ellendewentelen* naar *sleurstress*. Aan het einde van die lijn liggen bore-out en burnout. Daar waar de onderbelaste manager een luxe probleem lijkt te hebben zit de overbelaste manager vast in de slijk. U gaat leren hoe u daar uit kunt stappen.

### Ervaar de kracht van de anti-burnout en het plezier van de anti-sleur

Juist door een bewustzijnsreis te maken van de oorsprong van werk naar de complexiteit van hedendaagse samenwerkingsverbanden wordt het inzicht van uw eigen rol daarin vergroot. Door de symptomen van overbelasting tijdig te herkennen voorkomt u niet alleen erger maar voorkomt u ook vervolgschade in uw privéleven. Anti-burnout doet een beroep op de persoonlijke leider in u. U bent aan zet! Samen kijken we naar de talloze mogelijkheden die het moderne leven en werken ons bieden om te ontsnappen aan het duistere doolhof van werkbederf, zonder uw bedrijfsdoelen uit het oog te verliezen.



Hoe staat het met jouw balans en stress?  
Waar sta jij met je huidige baan?  
**Doe de Workaholic Test** en bekijk je eigen Anti-sleurkwadrant op [www.antisleurboek.nl](http://www.antisleurboek.nl)!



## Uw toptrainer

Bart Flos schreef één van de best verkochte managementboeken van de afgelopen tijd: 'het anti-klaagboek'. Het stond 37 dagen op nummer 1 bij Managementboek.nl en stond 184 dagen in de Top-100. Als logisch vervolg schreef hij 'het anti-sleurboek'. Flos is een levendig en geestdriftig spreker maar ook een gedreven docent. In zijn verhalen bundelt hij een solide theoretisch fundament met 25 jaar ervaring als project-, verander- en crisismanager.

Het resultaat: een overdaad aan goed onderbouwde en toch zeer praktische en toepasbare eyeopeners. Hij doet niet alleen een beroep op uw bewustzijnsvermogen maar stimuleert tegelijkertijd uw persoonlijk leiderschap.

Vanuit zijn bedrijf Bart Flos Veranderadvies houdt Flos zich naast schrijven en presenteren/trainen ook bezig met coachen, veranderadvies en crisismanagement.



## Werkwijze

De workshops kunnen gewoon bij u binnen de onderneming plaatsvinden of op een door u bepaalde alternatieve locatie. De faciliteiten zijn dus volledig bij u in beheer. Tot een maximum van 25 deelnemers is al het cursusmateriaal inclusief *Anti-sleurboek* inbegrepen.

In het anti-sleurseminar volgen we een aantal logische delen blokken de logische weg van het anti-sleurboek. We duiken in de oorsprong van werk, verdiepen ons in de Grote sleur van bore-out en burnout, we pakken de grote gemene deler die stress

heet direct bij de duivelshoorns, we meten hoe belevingsbestendig we zijn, hoe we zelf de anti-burnout naar onze hand kunnen zetten en hoe we met anti-sleur weer van baanballen naar werkplezier gaan. Ieder blok heeft voldoende ruimte voor theorie, praktijk, discussie en uitwisseling van ervaringen.

Aan het einde van de dag is niet alleen het inzicht in uw eigen kunnen vergroot maar bent u ook alerter geworden op de idioterie van de hedendaagse arbeid. En dat is de snelste weg naar persoonlijk welbevinden, doelmatigheid en succes!

# Programma

## 09.00 – 17:00 uur

### Waarom werken we?

- Even een stapje terug
- Over werk, geld, arbeidsovereenkomst en samenwerkingsverband
- Het Vlamboogprincipe©

### De Grote Sleur: bore-out versus burnout

- Sleurparadoxen en de Sleurcurve©
- Bore-out: de grote vervalping versus burnout: de verkeerde afslag
- Over werkverslaving, leiders en volgers

### Stress: de grote gemene deler

- De Stresskromme©: krom van de spanning
- Ernstig werkbederf: feiten over stress en overwerk
- Over moderne slavernij en collectieve normverlaging

### Hoe bevingsbestendig bent u?

- Overbelasting: een gewiekste sluipmoordenaar
- Meten is weten: de Workaholic Test© en de Persoonlijke Schaal van Richter©
- Wegwijzer voor workaholics: organiseer uw energiehuishouding

### De anti-burnout: u bent aan zet!

- Gesprekken met uzelf en uw partner
- Spiegelen met collega's, uw baas en uw personeelsmanager
- Nieuw: uw Persoonlijke Project: zo komt u stap voor stap van uw werkbederf af

### De anti-sleu: van baanbalen naar werkplezier

- Doorbreek de sleur!
- Het Anti-sleu-kwadraant©
- De win-winsituatie voor manager en medewerker
- Stress-reducerende tips & trucs



Inclusief  
Anti-sleu  
boek!



Meer weten?  
Neem gerust contact op!  
[www.bartflosveranderadvies.nl](http://www.bartflosveranderadvies.nl)

 **BART FLOS**  
veranderadvies