

Het anti-sleurboek: eerste hulp bij baanbalen

HELMOND

We kennen het allemaal: baanbalen. Een arrogante baas, onuitdagend werk, overbelasting en stress zijn belangrijke factoren voor ontevredenheid op de werkvloer. Na 'het anti-klaagboek', een heuse bestseller over de Nederlandse zanikcultuur, komt de Helmondse crisismanager en verandercoach Bart Flos met 'het anti-sleurboek'. Hierin geeft hij mensen die 'jobtoben' tips om het leven weer in eigen hand te nemen. "Want mensen zijn zich vaak niet bewust van hun eigen gedrag. Iedereen is in staat zijn leven om te gooien en daarmee geluk te vinden. Dat hoeft helemaal niet rigoureus; het komt gewoon niet in ons op."

Flos ziet het overal om zich heen. Mensen die enkel tijd hebben voor werk en niet voor elkaar. 's Avonds ploffen ze uitgeput neer op de bank en zijn ze niet meer in staat zijn een zinnig woord uit te brengen. "Iedereen kan ten prooi vallen aan de 'Grote Sleur'. Maar mensen denken bij sleur vaak aan verveling en eentonigheid. Met werksleur bedoel ik alles wat routine wordt; dat kan dus ook een overbelasting zijn. Stress kan komen doordat je te weinig te doen hebt, een zogenaamde



Bart Flos: "Ik ben een ervaringsdeskundige."

'bore-out', maar ook door overbelasting, de alom bekende 'burnout'.

Workaholic

De verandercoach richt zich in zijn boek vooral op werknemers met een burn-out. "Want voor mensen die al om 15.00 uur op de klok kijken en naar huis willen, heb ik maar één boodschap: kom in beweging en zoek een andere baan! Soms denk ik wel eens dat zij een schop onder de kont nodig hebben." Bart Flos geeft veel tips en trucks in zijn anti-sleurboek. "Mensen moeten veel meer voor zich-

zelf opkomen. Als je een contract voor een werkweek van veertig uur ondertekent, betekent dat dus niet 60 uur. In de praktijk werken we massaal over en krijgen we die uren meestal niet eens uitbetaald. Mijn strijd is tegen deze moderne vorm van slavernij."

Grote Sleur

Volgens Flos is zelfinzicht essentieel, als je je leven weer in eigen hand wil nemen. "Mijn boek helpt bij het bewust maken van het eigen gedrag. Want het is toch echt aan jou om dingen daadwerkelijk te veranderen." Heeft

Flos eigenlijk zelf last van de 'Grote Sleur'? "Veel mensen krijgen te maken met stress en overbelasting. Tien jaar geleden kreeg de Grote Sleur mij ook te pakken; ik ben dus ervaringsdeskundige. Maar een beetje sleur is, net als een beetje drukte op zijn tijd, helemaal niet zo erg. De kracht ligt in het balanceren. Gelukkig heb ik daar een goede neus voor gekregen en herken ik het meteen als ik meer afwisseling nodig heb."

Meer weten? Doe de Workaholic Test op www.antisleurboek.nl

Zondag
nieuws

Oplage:
77.500

Binnen Parallelweg 66-68