

A close-up portrait of a man with short, dark brown hair and light-colored eyes, smiling slightly. He is wearing a dark blue sweater over a black shirt. The background is plain white.

“Wie het altijd te druk heeft, heeft het niet begrepen. Crabbe heeft strategieën voor een minder hectisch leven.”

NRC HANDELSBLAD

Tony Crabbe

**Pitstop Vught: Nooit meer te druk.
Een opgeruimd hoofd in een ontspannen organisatie**

16 november 2016

Seminar 'Nooit meer te druk. Een opgeruimd hoofd in een ontspannen organisatie'

16 november 2016

We hebben het druk. Mailbox en to-dolijst puilen uit en de werkdruk is torenhoog maar minder druk worden lukt maar niet. Tijdens het seminar *Nooit meer te druk. Een opgeruimd hoofd in een ontspannen organisatie* laat bedrijfspsycholoog en bestsellerauteur Tony Crabbe aan de hand van nieuw psychologisch onderzoek en heldere strategieën zien hoe je het beste uit jezelf en je team kunt halen met een opgeruimd hoofd én leven. Het kan namelijk echt wel anders.

Het 'te veel' overheerst. We leven in een tijdperk waarin computervermogen en internetsnelheid exponentieel toenemen, evenals de hoeveelheid informatie en vermaak. In twintig jaar tijd is de hoeveelheid kennis enorm toegenomen. Waar kenniswerkers zich twintig jaar geleden laafden aan een bron van kennis, drinken ze nu uit een openstaande brandslang. Hoe beter de productiemiddelen, hoe meer we produceren. Hoe toegankelijker de communicatiemiddelen, hoe meer we communiceren. En hoe meer we doen, hoe meer werk we voor anderen creëren, die op hun beurt weer meer doen. We zijn te druk.

Tijdens het seminar wil Crabbe onze blik op 'druk zijn' veranderen. Hij stelt dat druk zijn de nieuwe maatschappelijke norm is en hét probleem van onze tijd. Door druk te zijn laten we zien hoeveel we waard zijn. Wat niet klopt. Druk zijn levert namelijk helemaal niks op. Sterker nog, Crabbe laat zien dat het alleen maar nadelen heeft, zoals het sneller slijten van lichaam en brein, verzwakking van het

immuunsysteem en chronische vermoeidheid. Ook leidt druk zijn tot een constant gevoel van onrust, een gebrek aan tijd, en een tekort aan aandacht.

Tony Crabbe leert je druk zijn te gaan zien als iets onbelangrijks, waar je niet over opschept, maar dat je met schaamte moet bekennen. Hij wil jou en je team laten floreren in plaats van functioneren in deze overvolle wereld. Het gaat niet om timemanagement, maar om het leren beheersen en managen van aandacht.

Daarnaast gaat Crabbe in op hoe je dit in de praktijk kunt brengen. Hij leert je onder andere dat het loslaten van controle en harde keuzes durven maken nodig is om je eigen leven weer te kunnen beheersen, in plaats van meegezogen te worden in de waan van de dag. Vervolgens krijg je inzicht in hoe belangrijk het is jezelf duidelijk te onderscheiden door het verleggen van je focus van dingen doen naar impact maken. Ten slotte laat Crabbe je ervaren dat door het geven van prioriteit aan je eigen waarden en je aandacht te richten op wat je echt belangrijk vindt, je gezonder, succesvoller en gelukkiger bent in je werk en in je leven.

Gedurende de dag daagt Crabbe je telkens uit jezelf én je organisatie onder de loep te nemen en daarmee inzicht te krijgen in hoe jij en je team beter leren omgaan met de overvloed waarmee jullie dagelijks geconfronteerd worden.

'Wie minder druk wil zijn, moet harde keuzes durven maken.'

Dit seminar is bedoeld voor leidinggevenden en medewerkers die de ambitie én durf hebben om een daadwerkelijke verandering te bewerkstelligen in de stroom aan informatie, eisen en verwachtingen die dagelijks op henzelf, hun team en hun organisatie afkomt. Mensen die de behoefte hebben om te begrijpen hoe het anders en beter kan. Het seminar is Engelstalig.

Programma

- 08.45** Koffie en registratie
- 09.30** Opening
- 09.45** Deel 1: Waarom ben je nou echt zo druk? Een eerlijke beoordeling van de onderliggende oorzaken van je drukte.
- 11.00** Pauze
- 11.30** Deel 2: Waarom wil je aan de drukte voorbij? Verduidelijken van de aandachtsgebieden, in werk en leven, die je motiveren om reactieve drukte achter je te laten.
- 12.45** Lunch
- 14.00** Deel 3: Hoe kun je je focus verbeteren in een wereld vol afleiding? Ontwikkelen van een managementstrategie op basis van psychologisch onderzoek en ervaring.
- 15.15** Pauze
- 15.45** Deel 4: Waarom verander ik niet? De emotionele barrières voor veranderingen in onze drukte... en er iets aan doen.
- 17.00** Afsluiting met borrel

Tony Crabbe is als bedrijfspsycholoog wereldwijd werkzaam voor multinationals, waaronder Microsoft, Disney, Salesforce, News Corp, Cisco, HSBC, American Express en de World Bank. Daarnaast is hij als honorair wetenschappelijk onderzoeker op het gebied van

organisatiepsychologie verbonden aan Brickbeck College, Universiteit van Londen. Als coach en consultant is hij expert in blijvende gedragsverandering realiseren bij groepen en individuen. Hij schreef het boek *Nooit meer te druk. Een opgeruimd hoofd in een overvolle wereld* omdat hij een betere manier wilde vinden om met de verwachtingen en afleiding van de moderne wereld om te gaan. Het werd het relaas van een persoonlijke zoektocht, onderbouwd met recent psychologisch onderzoek.



'Nooit meer te druk is een helder en praktisch boek dat ons helpt om een van de grote problemen van het moderne leven aan te pakken.'

– Managementboek Magazine

Aanmeldingsvoorwaarden

Datum en tijd:

Het seminar vindt plaats op woensdag 16 november. Het begint om 09.30 uur en eindigt om ongeveer 17.00 uur.

Locatie:

Dit bijzondere seminar vraagt om een bijzondere plek. Deze hebben wij gevonden in ZIN, het klooster voor zingeving en werk. ZIN biedt je rust, stilte en zingeving, haalt je uit de dagelijkse hectiek en geeft ruimte voor reflectie.

ZIN, het klooster voor zingeving en werk
Boxtelseweg 58
5261 NE Vught

Het is mogelijk om te overnachten en/of te dineren voorafgaand of na het seminar in het Kloosterhotel. We regelen het graag voor je. Vraag naar de mogelijkheden via aanmelden@vbku.nl

Aanmelden:

Je kunt je aanmelden op onze website www.pitstopsessies.nl
Het is ook mogelijk om je aan te melden per mail: aanmelden@vbku.nl
Let op, het seminar heeft maar beperkt plek, dus meld je snel aan.

Informatie

Voor overige informatie kun je contact opnemen met:
Yvonne Stoop
telefoon: 088 700 2802
of e-mail: aanmelden@vbku.nl

Investering:

De deelnamekosten voor dit seminar bedragen € 295,- (excl. btw) per persoon, inclusief consumpties, lunch, afsluitende borrel, documentatie én het nieuwste boek van Tony Crabbe, *Nooit meer te druk* (Luitingh-Sijthoff, 2016).



Verhinderings:

Indien je onverwacht verhinderd bent, kun je, mits tijdig aan ons doorgegeven, je altijd laten vervangen. Annulering is uitsluitend aangetekend mogelijk tot en met 16 oktober 2016. Hiervoor wordt een bedrag van € 29,50 annuleringskosten in rekening gebracht. Vanaf 17 oktober ben je het volledige deelnamebedrag verschuldigd. (De prijzen zijn excl. btw).

Dit seminar is onderdeel van de reeks 'Pitstopsessies Vught', een lezingenreeks die wordt gekenmerkt door een kleinschalig en persoonlijk karakter. De thema's hebben te maken met de menselijke kant van werk. Kernwoorden hierin zijn reflectie, bezinning, onderwijs en ontmoeting, met als doel persoonlijke ontwikkeling binnen en buiten de organisatie. De Pitstopsessies in Vught geven werk een meer menselijk gezicht. Zie ook: pitstopsessies.nl

Deze Pitstopsessie wordt georganiseerd in samenwerking met Uitgeverij Luitingh-Sijthoff en Managementboek.nl