



# NOOIT MEER TE DRUK

GEBASEERD OP HET BOEK VAN BUSINESS PSYCHOLOOG TONY CRABBE





# INLEIDING

We hebben het druk. Onze inboxen en to-dolijsten pullen uit. Er zijn te veel afspraken, te veel informatie en burn-out is inmiddels de grootste bedreiging op de werkvloer. We proberen tevergeefs alles gedaan te krijgen en blijven zitten met het gevoel dat we tekortschieten in ons werk en ons sociale leven. Hoe kun je deze overvolle wereld beter tegemoet treden?

Het vinden van je eigen weg te midden van alle eisen en afleidingen in je leven is niet makkelijk. Ons drukke leven is gebaseerd op oude gewoontes, patronen en overtuigingen. Voor degenen die willen breken met deze patronen en duurzame verandering willen creëren in hun leven, is er nu de training: Nooit meer te druk, gebaseerd op het gelijknamige boek van psycholoog Tony Crabbe.

Gedurende het trainingsprogramma – waarbij Tony zelf ook twee keer aanwezig zal zijn – gaan we aan de slag met zijn filosofie en inzichten gebaseerd op nieuw psychologisch onderzoek. Door middel van ervaringen en belevingen leer je in deze training hoe je de drukte in je leven de baas kunt zijn.

De training Nooit meer te druk is een samenwerking tussen Tony Crabbe, Mind Work Productions en Luitingh-Sijthoff.





# UITGANGSPUNTEN

Tijdens de vierdaagse training ga je op drie niveaus werken aan concrete strategieën om de drukte de baas te blijven: op rationeel, emotioneel en gedragsmatig niveau.

## RATIO

In het trainingsprogramma doe je nieuwe inzichten op uit recent psychologisch onderzoek. Deze vernieuwende inzichten helpen je om op een andere manier naar jouw drukke leven en huidige strategieën te kijken. Bestaande aannames die je hebt worden uitgedaagd en je krijgt inzicht in alternatieve strategieën. Iedere oefening die we doen wordt uitgelegd aan de hand van wetenschappelijk onderzoek of voorbeelden. De take-aways zijn eenvoudig en concreet.

## EMOTIE

Meer grip krijgen op je leven en de manier waarop jij je tijd gebruikt is niet alleen een kwestie van de juiste vaardigheden gebruiken. Om patronen te kunnen doorbreken moet je ook aan de slag met onderliggende waarden, overtuigingen en gevoelens die jou belemmeren en helpen in het leiden van het leven dat je wilt. Hoe? Door te ervaren en door te doen! Wij geloven dat het creëren van ervaringen en belevenissen helpt om de overtuigingen te veranderen die je emoties veroorzaken. Emoties zijn krachtig en krachtige ervaringen kunnen je daarom helpen in het creëren van nieuwe overtuigingen.

## GEDRAG

De nieuwe inzichten ga je vertalen in praktische strategieën die je integreert in je dagelijks leven. Het effectief veranderen van patronen vergt tijd en oefening en begint met het uitproberen van nieuwe dingen. Om die reden bestaat het trainingsprogramma uit vier trainingdagen verspreid over een paar maanden met huiswerkopdrachten en vlogs van Tony. In de tussentijd ga je experimenteren met nieuw gedrag en nieuwe strategieën. Juist door te experimenteren, de resultaten te zien en ervan te leren zal het je helpen om duurzame verandering te creëren in je leven.





# HET PROGRAMMA

Het programma bestaat uit een intakegesprek, vier trainingdagen, tussentijdse huiswerkopdrachten en vlogs van Tony Crabbe. De inhoud van het programma staat op de volgende pagina's beschreven. Tijdens het programma word je begeleid door *change agents* van Mind Work Productions en natuurlijk ook door niemand minder dan Tony Crabbe *himself*. Gedurende twee dagdelen in het programma is hij aanwezig om je te helpen met het creëren van duurzame verandering in je leven.





# INHOUD PROGRAMMA

## INTAKEGESPREK (30 MINUTEN)

Het programma start met een intake. Voorafgaand aan de eerste trainingsdag vindt er een telefonisch gesprek plaats met één van de change agents die de trainingsdagen faciliteert. Het gesprek heeft als doel om je persoonlijke leer- en ontwikkelwensen in kaart te brengen.

## DAG 1: BEHEERSING VAN DE DRUKTE (MET TONY)

De eerste dag heeft als doel dat je weer een gevoel van beheersing ontwikkelt over je leven en de belemmerende gedachten die je vastketenen aan de drukte. Het programma wordt afgetrapt door Tony, waarbij je als groep kennismakt met hem en zijn filosofie. Tony vertelt waarom we allemaal zo druk zijn, waarom timemanagement achterhaald is en we juist moeten inzetten op aandachtsmanagement. In de middag kijken we naar de drukte-magneten, de zogenoemde gevoelsbarrières en belemmerende overtuigingen die ons binnen ons drukke bestaan gevangenhouden. Je leert hoe je weer een gevoel van beheersing kunt krijgen over deze gedachten en gevoelens.





# INHOUD PROGRAMMA

## DAG 2: EEN BETERE STRATEGIE

Tijdens de tweede dag ga je aan de slag met het ontwikkelen van een betere strategie voor succes in de huidige aandachtseconomie. We onderzoeken wanneer jij op je best bent en hoe jij jezelf kunt vernieuwen. Druk zijn is een waardeloos merk en daarom gaan we kijken hoe je een nieuw merk voor jezelf kunt ontwikkelen en hoe je meer impact kunt maken op je omgeving. Je leert praktisch toepasbare tools voor het managen van je aandacht.

## DAG 3: DAPPERE KEUZES (MET TONY)

Het doel van de derde dag is het integreren van de nieuwe strategieën in je leven. Een nieuwe strategie betekent keuzes maken: sommige dingen kun je behouden, sommige dingen moet je verwelkomen en van sommige dingen moet je afscheid nemen. Om je te helpen met het maken van die keuzes, gaan we op basis van jouw waarden onderzoeken wat voor jou écht belangrijk is in het leven. Vervolgens ga je samen met de groep met Tony onderzoeken welke dappere keuzes jij moet maken, wat je daarvoor moet accepteren en opofferen en welke moeilijke gesprekken je moet voeren om je nieuwe strategie te kunnen implementeren. Je krijgt praktische handvatten aangereikt die je helpen in het voeren van de lastige gesprekken.





# INHOUD PROGRAMMA

## DAG 4: BETROKKENHEID EN VERANDERING

De vierde trainingsdag gaat over hernieuwde verbondenheid met de belangrijkste mensen en ervaringen in je leven. We gaan in op hoe je ook buiten werk gelukkiger kunt worden door je aandacht te richten op wat je werkelijk belangrijk vindt. Verder blikken we terug op de afgelopen periode. Je hebt geëxperimenteerd met gedrag en met vallen en opstaan nieuwe strategieën geïmplementeerd in je leven. In dit laatste gedeelte gaan we kijken hoe je – ook als het even tegen zit – toch manieren kunt blijven vinden om de verandering te laten bekliven.

## HUISWERKOPDRACHTEN EN VLOGS VAN TONY

De échte verandering vindt plaats in je dagelijkse leven. Het effectief veranderen van patronen vergt tijd en oefening. Daarom ga je tussen de trainingsdagen door aan de slag met opdrachten en experimenten. De nieuwe inzichten, strategieën en tools die je hebt geleerd tijdens de trainingsdagen ga je nu toepassen in je leven, met als doel het creëren van duurzame verandering. Om je daarbij te helpen krijg je vlogs van Tony opgestuurd die speciaal zijn gemaakt voor dit trainingsprogramma en waarin hij zijn visie deelt op belangrijke thema's.





# PRAKTISCHE INFORMATIE

## DATA EN TIJDEN TRAININGSDAGEN:

Dag 1 : 14 mei 2019 van 09:00 – 17:00 uur

Dag 2 : 15 mei 2019 van 09:00 – 17:00 uur

Dag 3 : 12 juni 2019 van 09:00 – 17:00 uur

Dag 4 : 18 september 2019 van 09:00 – 17:00 uur

## IN WELKE TAAL IS DE TRAINING?

De training wordt in het Nederlands gegeven, met uitzondering van de onderdelen waarbij Tony Crabbe aanwezig is. Deze onderdelen zullen in het Engels zijn.

## KOSTEN:

€ 2.950,- ex. BTW

## LOCATIE TRAINING:

Mind Work Productions, Haarlemmerweg 317D, 1051 LG, Amsterdam

## WEBSITE

[www.nooitmeertedruk.com](http://www.nooitmeertedruk.com)







# OVER TONY CRABBE

Tony Crabbe is (bedrijfs-) psycholoog en werkt als consultant voor onder meer Microsoft en Disney. Hij is verbonden aan de Universiteit van Londen en woont met zijn vrouw en drie kinderen in Spanje. Van zijn boek *Nooit meer te druk* zijn meer dan 120.000 exemplaren verkocht.  
[www.tonycrabbe.com](http://www.tonycrabbe.com)





# OVER MIND WORK PRODUCTIONS

Mind Work Productions is een *change agency* die zich beweegt in zowel de persoonlijke-, corporate- als mediawereld. Elke dag behandelen wij verschillende vraagstukken op het gebied van psychologie en gedragsverandering, met als gemeenschappelijke deler: die verandering creëren die nodig is. Wij geloven in het leveren van impact op alle mogelijke manieren. In onze trainingen gebruiken wij vormen gericht op beleven en begeleid door change agents met karakter. [www.mindworkproductions.com](http://www.mindworkproductions.com)



WE FLOAT LIKE A BUTTERFLY, STING LIKE A BEE! WE INNOVATE LIKE THERE'S NO TOMORROW. WE ACCEPT NO COMPROMISE. WE PRAISE THE WEIRDNESS! WE MAKE IT PERSONAL. WE ARE FOR REAL. WE SCORE!

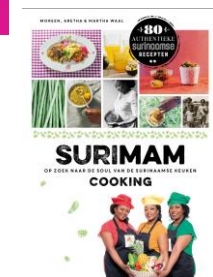
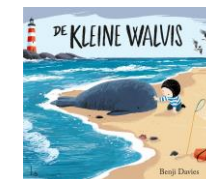
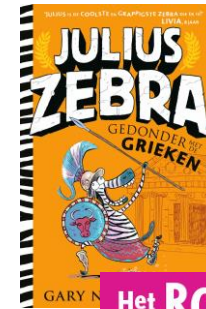




# OVER LUITINGH SIJTHOFF

Luitingh-Sijthoff (LS) is een verrassende uitgeverij met een rijke historie. De uitgeverij is in 1989 ontstaan door een fusie tussen A.W. Sijthoff Uitgeversmaatschappij (1851) en Uitgeverij Luitingh (1947). Beide uitgeefhuizen gaven vanaf de oprichting een breed palet aan romans uit: van glossy romans met een hoog *Mad Men*-gehalte tot klassieke literatuur.

Ook nu is dat nog steeds de kracht van LS. We geven romans, thrillers, fantasy, non-ficties en kinderboeken uit. Tot onze auteurs behoren Dan Brown, Samuel Bjørk, Stephen King, Jill Mansell, George R.R. Martin, Graeme Simsion, Giulia Enders, Ayn Rand, Gary Northfield en natuurlijk Tony Crabbe. Onze uitgaven getuigen van kwaliteit, onze marketing is gedurfd en onze verkoop betrouwbaar en klantvriendelijk. LS wil de lezer met elke titel graag een waardevolle en blijvende leeservaring bieden. Wij kijken met open vizier naar de toekomst en brengen spraakmakende verhalen naar de lezer. [www.lsamsterdam.nl](http://www.lsamsterdam.nl)





# NOOIT MEER TE DRUK: HET BOEK

- '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*
- 'Een boek als *Nooit meer te druk* zorgt ervoor dat je je bewuster wordt van jezelf en je gedrag. Na het lezen van Crabbes boek kun je nooit meer met goed fatsoen zeggen dat je het druk hebt.' *AD Magazine*
- 'Dit boek is het medicijn dat we nodig hebben om gezonder, gelukkiger en succesvoller te worden.' Michael Marquardt, George Washington University
- 'Wie het altijd te druk heeft, heeft het niet begrepen. Crabbe heeft strategieën voor een minder hectisch leven.' *NRC Handelsblad*





# TESTIMONIALS TONY CRABBE

- 'Tony heeft me duidelijk gemaakt dat ik wat betreft bepaalde zaken wel degelijk een keuze heb, al meende ik van niet. De manier waarop hij dit gecompliceerde onderwerp aanpakt is eenvoudig, eerlijk en grappig. Ik wil zoveel dingen veranderen, en ik wil het er graag over hebben met mijn team!' **Carrie Birmingham, News UK HR Director**
- 'Tony slaagt erin om een simpel praatje te veranderen in een sprankelende masterclass, boeiend vanaf het begin en met geweldige verhalen om zijn standpunten te illustreren. Je zag de toehoorders enthousiast opveren en de feedback na afloop was verbijsterend.' **Ben Young, Managing Partner, Ogilvy & Mather Advertising**
- 'De sessie met Tony Crabbe was echt inspirerend. Vaak worden we overspoeld door e-mails, verzoeken, informatie en communicatie in het algemeen, en deze bijeenkomst heeft me waardevolle inzichten gegeven over hoe ik me hier doorheen kan slaan, en hoe ik mijn werk efficiënter en dus met veel meer resultaat kan doen. Tegenwoordig deel ik mijn dag in stukken wat heeft geresulteerd in 30 tot 45 minuten extra tijd per dag waarin ik kan toekomen aan proactief werken.' **Kate Cochrane, Communications Manager, Posterscope**



# NOOIT MEER TE DRUK

TONY CRABBE  
THE BUSINESS PSYCHOLOGIST



| S Luitingh-Sijthoff

