

BUREAUKIT

MARK TIGCHELAAR

PSYCHOLOOG · BESTSELLER AUTEUR · VEEL GEVRAAGD SPREKER



Over Mark	3
Waarom Mark?	3
Mark in cijfers	3
Ik ben op zoek naar een inspirerende spreker	4
De vier keynotes van Mark	5
KEYNOTE 1	
Focus AAN/UIT	6
KEYNOTE 2	
Van scrollen naar focus	7
KEYNOTE 3	
Prioriteiten kiezen	8
KEYNOTE 4	
Focus voor managers en leidinggevenden	9
Pakketten	10
Keynote	10
Masterclass	10
Het Borgingspakket	11
De Focus Maand	12
Prijzenlijst	13
Anderen over Mark	14

Over Mark

Mark Tigchelaar (1984) is psycholoog, internationale bestsellerauteur en veel gevraagd spreker. In zijn lezingen, deelt hij op enthousiaste wijze de nieuwste inzichten uit de neuropsychologie om weerbaar te worden tegen afleiding en stress. Hij schreef zes boeken over de werking van ons brein. Deze zijn in vijf talen zijn vertaald. Van zijn **Focus AAN/UIT** boek zijn in Nederland meer dan 100.000 exemplaren verkocht! LinkedIn heeft Mark uitgeroepen tot Top Voice.

Beschikbaar voor

Keynotes, masterclasses & webinars

Dagvoorzitter

Nee

Talen

Nederlands & Engels

Waarom Mark?

- Ervaren spreker.
- Internationale bestsellerauteur.
- Wetenschap vertaald naar de praktijk.
- Interactief (Mark gebruikt max 3 slides).
- Super praktisch, zodat je er gelijk wat mee kunt.
- Aangepast aan het event van de opdrachtgever.



MARK IN CIJFERS

2x

TEDx spreker

> 100

lezingen per jaar

20

jaar fulltime spreker

> 1.550

keynotes gegeven

9,1

gemiddelde beoordeling

6

boeken geschreven
(welke in 5 talen verschenen)

SPREKERSKRACHT

Ik ben op zoek naar een inspirerende spreker

Mark heeft in de afgelopen 20 jaar meer dan 1.550 presentaties gegeven en heeft ervaring met allerlei doelgroepen en sectoren. Zijn expertise sluit goed aan bij events over de volgende onderwerpen.



Vitaliteit/ Well-being/ Mental Health

Op basis van inzichten uit de neuropsychologie laat Mark zien, hoe je overbelasting voorkomt en meer veerkracht opbouwt in een wereld vol prikkels.



Productiviteit/ Doelen behalen

Mark laat zien hoe je met kleine aanpassingen in je werkwijze slimmer omgaat met je brein-capaciteit. Met inzichten uit de neuropsychologie ontdek je hoe je jouw focus optimaliseert, waardoor je je doelen makkelijker haalt.



Leiderschap/ Strategie

Mark laat zien hoe je als leidinggevende & manager inzichten uit de neuropsychologie kunnen gebruiken in de bedrijfsvoering. Het effect is dat je een werkomgeving creëert waarin teams optimaal presteren.



Werkdruk/ Stress/ Focus

Werkdruk en stress komen niet door te weinig tijd, maar door te veel onderbrekingen. Op basis van nieuwe inzichten uit de neuropsychologie krijgen de deelnemers concrete handvaten om slimmer te werken. Focus. Dit geeft rust, overzicht en controle.



Technologie/ Innovatie

Mark laat zien wat de impact is van technologie en AI op ons brein. En krijg inzichten uit de neuropsychologie om hiermee om te gaan, zodat technologie niet alleen slim wordt ingezet, maar medewerkers er ook mentaal sterk bij blijven.



Het brein/ Neuropsychologie

Krijg praktische inzichten uit de neuropsychologie om meer uit je hersenen te halen. Meer focus, minder stress, meer resultaat.



De vier keynotes van Mark

Hieronder een overzicht van de vier keynotes die Mark geeft. De exacte inhoud zal hij met de opdrachtgever afstemmen.

1 Focus AAN/UIT

Ontdek hoe focus en afleiding werken vanuit de neuropsychologie. Ontdek hoe je jouw brein optimaal inzet om gefocust te werken en minder afgeleid te worden.

2 Van scrollen naar focus

Hoe doorbreek je de constante drang om je telefoon te checken zonder belangrijke informatie te missen? Deze presentatie laat zien hoe je weer grip krijgt op je aandacht en schermgebruik.

3 Prioriteiten kiezen

De grootste afleiding is niet je telefoon, maar werken aan de verkeerde dingen. Ontdek hoe je met de juiste technieken sneller keuzes maakt en werkt aan wat écht belangrijk is.

4 Focus voor leidinggevende & managers

Hoe zorg je ervoor dat je als leidinggevende niet alleen zelf gefocust blijft, maar ook een omgeving creëert waarin je team minder afgeleid is en meer gedaan krijgt?

KEYNOTE 1

Focus AAN/UIT

In de afgelopen jaren is het aantal prikkels dat op ons afkomt, vervijfvoudigd. De impact van deze overdaad aan prikkels is dat we tegenwoordig steeds vaker onderbroken worden. Door deze stortvloed aan afleidingen krijgen we minder gedaan, stijgt het stressniveau en is het lastiger om de diepte in te duiken.

"Het gevecht om onze aandacht is één van de grootste uitdagingen van deze tijd."

In deze interactieve keynote deelt Mark Tigchelaar de nieuwste inzichten uit de wetenschap om grip op afleiding te krijgen. Het effect: rust, overzicht en controle. Deze keynote sluit goed aan bij werkdruk, vitaliteit en well-being

Wat aan bod komt

- Hoe afleiding werkt in het brein
- Praktische voorbeelden
- De optimale werk- & privébalans
- Hoe je de eigen focus kunt verbeteren

Na de keynote

- Kom je snel in de flow
- Heb je meer energie over
- Kun je gedachten stoppen
- Ben je zelfs in de kantoortuin productief

Deze keynote sluit goed aan bij evenementen over

Vitaliteit, werkdruk, werkstress, well-being, mental health, werk-privébalans, focus, afleiding, time-management, flow, het brein en neuropsychologie.



"Mark is probably the world's best educator about focus"

— David Allen,
bedenker van Getting
Things Done



KEYNOTE 2

Van scrollen naar focus

Van WhatsApp tot e-mail en social media, we worden tegenwoordig overspoeld door digitale afleidingen. Deze afleidingen zijn zo ontworpen dat het lastig is ze te weerstaan. Distraction by design. Hierdoor is het lastig om de diepte in te duiken en ervaren we meer stress.

"You can't do big things if you are distracted by small things."

In deze inspirerende keynote deelt Mark de nieuwste inzichten uit de wetenschap om los te komen van telefoon- en e-mailverslaving, zónder iets te missen. De deelnemers ontdekken hoe dopamine werkt in het brein en hoe ze hier los van komen. Het effect: je mist niks, krijgt meer gedaan en ervaart minder stress. Deze keynote sluit goed aan bij vitaliteit en digital well-being.

Wat aan bod komt

- Wat een gezonde schermtijd is
- Hoe ons brein reageert op prikkels
- Praktische telefoon strategieën

Na de keynote

- Kun je makkelijk de diepte in duiken
- Ben je vrij van een telefoonverslaving
- Is je aandachtspanne (een stuk) langer

Deze keynote sluit goed aan bij evenementen over

Technologie & innovatie, schermtijd, social media, digital well-being, prikkels, focus, afleiding, e-mail, telefoonverslaving, dopamine detox, vitaliteit, mental health, het brein, neuropsychologie.

"Ontzettend genoten van Mark's lezing. Wat mij met name erg aansprak waren de persoonlijke verhalen en voorbeelden. Ook gaf de lezing me veel nieuwe inzichten en was het prettig om te volgen. Echt een aanrader als je meer gedaan wilt krijgen op een dag."

— Artjanna

Hulsman-Harkhoe,
zichtbaarheidsexpert

KEYNOTE 3

Prioriteiten kiezen

We worden dagelijks overspoeld met keuzes. Van kleine beslissingen tot grote strategische vraagstukken. Het continu maken van keuzes put ons uit en zorgt voor keuzestress. Hoe stel je de juiste prioriteiten, zonder te twijfelen? En hoe voorkom je dat je blijft hangen in minder belangrijke taken?

"Deciding what not to do, is as important as deciding what to do."

In deze inspirerende keynote deelt Mark de nieuwste inzichten uit de wetenschap over hoe je sneller en slimmer keuzes maakt. Deelnemers ontdekken hoe het brein beslissingen neemt, waarom te veel opties verlamrend werken en hoe je met een paar simpele technieken prioriteiten stelt zonder stress. **Het effect** minder twijfel, meer focus en betere resultaten.

Wat aan bod komt

- Hoe je keuzestress doorbreekt
- Hoe de hersenen kiezen
- Strategieën om slimmer te kiezen

Na de keynote

- Kun je effectiever en sneller kiezen
- Kun je makkelijker beslissingen nemen
- Richt je je op wat écht belangrijk is

Deze keynote sluit goed aan bij evenementen over

Besluitvorming, werkdruk, leiderschap productiviteit, focus, stressmanagement, time management, effectiviteit, gedragsverandering, neuropsychologie.



"Mark Tigchelaar is de jongere versie van Erik Scherder. Enthousiast, veel kennis over het brein, en weet dit op een leuke manier over te brengen op de deelnemers."

— Klaas Kroezen,
CEO WUA



"Gebrek aan focus en te weinig aandacht zijn veelgehoorde klachten van ondernemers, managers én hun teamleden.

Mark Tigchelaar geeft je niet alleen een complete serie met praktische tips, hij legt ook meteen de achterliggende ideeën uit."

— **Taco Oosterkamp,**
bestsellerauteur
en businesscoach

KEYNOTE 4

Focus voor managers en leidinggevendenden

Managers en leidinggevendenden worden dagelijks overspoeld met prikkels, e-mails en ad-hocvragen. Het vermogen om gefocust te blijven te midden van deze constante stroom aan informatie bepaalt niet alleen de eigen productiviteit, maar ook die van het team. Hoe zorg je ervoor dat je de juiste prioriteiten stelt en niet wordt opgeslokt door de waan van de dag?

Focus als bedrijfsstrategie

In deze inspirerende keynote laat Mark zien hoe je als manager en leidinggevende inzichten uit de neuropsychologie kunt gebruiken in de bedrijfsvoering en manier van leidinggeven. Het effect is dat medewerkers minder stress ervaren en effectiever werken.

Wat aan bod komt

- Hoe je gebruikmaakt van de hersenen
- Focus als bedrijfsstrategie
- Focus als leiderschapstijl

Na de keynote

- Weet je hoe focus werkt
- Kun je de Team Focus verhogen
- Werkt de organisatie gestroomlijnder

Deze keynote sluit goed aan bij evenementen over

Leiderschap, strategie, vitaliteit, werkdruk, werkstress, well-being, mental health, werk- privé balans, het brein, neuropsychologie.



AANBOD

Pakketten

Mark heeft drie vormen waarin hij zijn presentaties geeft.

PAKKET A

Keynote (max 60 minuten)

Een inspirerende en interactieve lezing, waarin Mark de deelnemers meeneemt in de nieuwste inzichten uit de neuropsychologie. Praktisch, energiek en direct toepasbaar.



Upsell
Het Borgingspakket

PAKKET B

Masterclass (90 minuten)

Een Masterclass heeft meer interactieve elementen, zoals opdrachten, oefeningen en Brain Games. Ook is er meer ruimte voor vragen en het direct toepassen van de inzichten, zodat deelnemers met concrete actiepunten naar huis gaan.



Upsell
Het Borgingspakket

PAKKET C

Focus Maand

De Focus Maand zorgt ervoor dat het niet bij een eenmalige interventie blijft, maar dat focus echt gaat leven in de organisatie. Met twee live bijeenkomsten, online begeleiding tussendoor en zes Focus challenges, passen medewerkers de inzichten direct toe in hun werk. Dit leidt tot blijvende gedragsverandering, minder afleiding en meer rust en productiviteit.



INCLUSIEF
Het Borgingspakket

UPSELL*

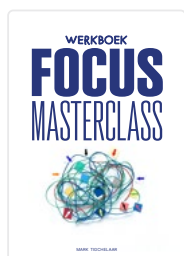
Het Borgingspakket

Vergoot de impact van de keynote

Bij het organiseren van een event wil je voorkomen dat het bij een inspirerend moment blijft. Het doel is blijvende verandering: inzichten die beklijven en leiden tot concreet ander gedrag. Dat is precies wat **het Borgingspakket** doet.

Met praktische tools en oefeningen gaan deelnemers van **weten naar doen**. Ze leren hoe ze de inzichten toepassen in hun dagelijkse routine, waardoor ze structureel met meer focus en minder afleiding werken.

Wat zit er in het Borgingspakket?



Werkboek met oefeningen (PDF)

Praktische opdrachten en reflectievragen helpen deelnemers om de belangrijkste inzichten uit de keynote om te zetten in actie. Zo maken ze direct een vertaalslag naar hun eigen werkdag.



Online cursus **Focus Habits**

Een compacte, praktische cursus waarin deelnemers leren hoe ze nieuwe gewoontes aanleren en slechte gewoontes kwijtraken. Dit helpt hen om focus structureel te verbeteren.



6 **Focus Challenges**

Deze challenges geven je focus een boost. Ze zijn zo ontworpen dat deze individueel of samen met collega's gedaan kunnen worden. Dit laatste zorgt ervoor dat focus binnen de organisatie nog meer gaat leven.



Ontvang een exemplaar van Mark's boek **Focus Bites**

Dit boek geeft extra verdieping op de materie en is leuk om te verloten onder de medewerkers die meedoen.

* Dit Borgingspakket zit bij de Focus Maand inbegrepen

De Focus Maand

Werknemers verliezen gemiddeld twee uur per dag aan onnodige onderbrekingen en digitale verleidingen. Hierdoor daalt de productiviteit, wat leidt tot een hogere werkdruk en stress. De beste manier om dit probleem aan te pakken: de Focus Maand.

Met de Focus Maand krijgen de deelnemers niet alleen inspiratie, maar ook de tools om **focus in de praktijk** te brengen. Stap voor stap ontwikkelen ze nieuwe gewoontes, waardoor ze structureel meer gedaan krijgen en hun werkdruk en stress afnemen.

Wat zit er in de Focus Maand?



Promotievideo

– Een persoonlijke video van Mark Tigchelaar om iedereen enthousiast te maken voor de Focus Maand.



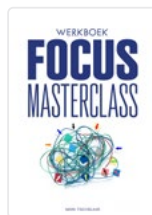
Keynote Van scrollen naar focus (60 min)

– Hoe voorkom je dat je smartphone je dag beheerst? Praktische en interactieve sessie



Masterclass Focus (90 min)

– Ontdek hoe inzichten uit de neuro-psychologie je weerbaar maken tegen stress en afleiding. Interactief en lekker praktisch.



Werkboek met oefeningen (PDF)

– Praktische opdrachten en reflectievragen helpen deelnemers om de belangrijkste inzichten uit de keynote om te zetten in actie.



6 Focus Challenges

– Deze challenges geven je focus een boost. Je kunt ze alleen doen of samen met je collega's.



Online cursus

Focus Habits – Ontdek hoe je nieuwe gewoontes creëert en slechte gewoontes doorbreekt.



Ontvang 10 exemplaren van Mark's boek **Focus Bites** bij de Focus Maand cadeau!

INVESTERING

Prijzenlijst

Keynote tot 60 minuten	€ 3.950
Masterclass 90 minuten	€ 4.450
Het Borgingspakket	€ 725
De Focus Maand	€ 8.495
Terugkijklicentie bij opnames (max 6 maanden)	€ 495

Toelichting op de prijzen

- Alle bovengenoemde prijzen zijn inclusief bureaufee van 20%.
- Alle bovengenoemde prijzen zijn exclusief 21% BTW.
- Reiskosten in overleg.



Focus AAN/UIT

€ 17 per exemplaar



Focus Bites

€ 8 per exemplaar

Extra exemplaren van Mark's boeken

Deze bedragen zijn exclusief 9% BTW.



VANUIT HET PUBLIEK

Anderen over Mark

Mark is in staat je blijvend te boeien en anticipeert goed op vragen van deelnemers. Ondanks de grote groep van 600 personen, voel je je persoonlijk gezien en aangesproken en dat maakt het prettig om bij te wonen.

— **Annemieke Groeneveld, eigenaar**

Mark spreekt op een vloeiende goed te volgen snelheid en toon. Daarnaast activeert zijn enthousiasme in het te trainen onderwerp dat de deelnemer goed bij de les blijft. Oftewel, mocht je kans zien om één of meerdere lezingen van Mark te volgen? DOEN!

— **Ric Roggeveen, Commissioning Engineer Sr – RH Marine**

Mark is dé absolute focus expert van Nederland en België.

— **Thijs Lindhout, 100% Inspiratie Podcast**

Ik heb al vele cursussen en workshops gedaan, maar deze Masterclass van Mark Tigchelaar was een absolute TOPPER! Mark is een bekwaam en plezierige spreker. Het geleerde is meteen toepasbaar, je merkt meteen resultaat en het is leuk om te doen.

— **Willem Hoving, TMC Physics**

Mark weet je aandacht moeiteloos vast te houden bij het fundamentele onderwerp 'aandacht'. Goed onderbouwd en praktische training om meer uit je leven te halen.

— **Wouter de Jong, auteur van de bestseller Mindgym**

Mark is een fantastische spreker. Hij staat ontspannen op het podium en maakt echt contact met het publiek. Persoonlijk. Verbonden.

— **Sanny Verhoeven, ondernemer en YouTuber:**
Sanny zoekt geluk



MARK TIGCHELAAR

PSYCHOLOOG · BESTSELLER AUTEUR · VEEL GEVRAAGD SPREKER