

OFFERTE

FOCUS

MARK TIGCHELAAR

PSYCHOLOOG • BESTSELLER AUTEUR • VEEL GEVRAAGD SPREKER

De effecten van AFLEIDING

De wereld gaat steeds sneller en we worden vaker dan ooit afgeleid. Wat betekent dit voor organisaties?



AFLEIDING
is een van de grootste
veroorzakers van
**WERKDRUK
& STRESS**

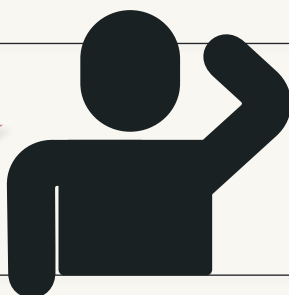


**Afleiding verlaagt
de productiviteit**

Door afleiding en de hersteltijd daarvan hebben we tot

+50%

meer tijd nodig. Dit versterkt de werkdruk.



73%

vindt dat er maatregelen
nodig zijn tegen afleiding
op de werkvloer

Resultaten afkomstig van het Crucial Learning Rapport, 2022 (n=1.600).

De werkwijze

Mark deelt in zijn presentaties de nieuwste inzichten uit de neuropsychologie om weerbaarder te worden tegen afleiding en stress. Zijn sessies zijn interactief, enorm praktisch en wetenschappelijk onderbouwd.

Mark heeft drie vormen waarin hij zijn presentaties geeft:

"Mark is dé absolute focus expert van Nederland en België."

— Thijs Lindhout, 100% Inspiratie Podcast

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.



Aanbevolen aanvulling
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.



Aanbevolen aanvulling
Het Borgingspakket

PAKKET C

Focus Maand

Een inspirerende keynote is een sterke start, maar gedragsverandering vraagt meer. Met de Focus Maand krijgen deelnemers niet alleen inzichten, maar ook de tools én begeleiding om nieuwe gewoontes te ontwikkelen. Het resultaat: meer rust, minder stress en een hogere productiviteit.



INCLUSIEF
Het Borgingspakket

De inhoud afgestemd op jullie event

Mark heeft verschillende presentaties. Tijdens een persoonlijke intake, kiezen jullie samen welke presentatie het beste aansluit bij jullie behoeften, en stemmen jullie de inhoud ervan af op jullie event.

De Focus Maand

De beste manier om afleiding aan te pakken

De **Focus Maand** start met een inspirerende **masterclass** op locatie, gevolgd door een online training die bestaat uit korte, losse filmpjes (totaal max 40 min) die je in je eigen tempo kunt volgen. Je bouwt daarin stap voor stap aan nieuwe focusgewoontes. Om je focus verder een boost te geven, zijn er **Focus Challenges** die je alleen of samen met collega's kunt doen. Ze zijn zo ontworpen dat je ze gewoon tijdens je werk uitvoert. We sluiten de maand af met een tweede inspirerende **keynote** die alles samenbrengt.

Wat zit er in de Focus Maand?



Promotievideo

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



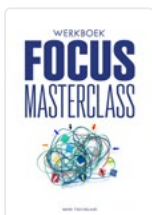
Keynote Van scrollen naar focus (60 min)

– 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.



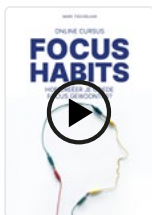
Werkboek met oefeningen (PDF)

– 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!

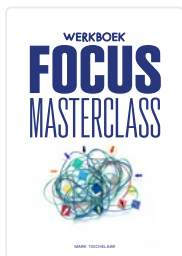
Het Borgingspakket

Vergoot de impact van de keynote & masterclass

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.

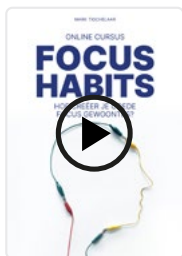
Met praktische tools en oefeningen gaan deelnemers van **weten naar doen**. Ze leren hoe ze de inzichten toepassen in hun dagelijkse routine, waardoor ze structureel met meer focus en minder afleiding werken.

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** cadeau

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 resultaten

Mark is een ervaren spreker en weet het publiek op enthousiaste wijze mee te nemen in de werking van onze hersenen. We krijgen dan ook vrijwel altijd te horen dat deelnemers geïnspireerd raken en met praktische inzichten naar huis gaan.

- Geïnspireerd 75%
- Inzichten die je direct kunt inzetten in je werk 69%

De **Masterclass** en de **Focus Maand** gaan verder dan alleen inspiratie. Tijdens deze programma's gaan deelnemers actief aan de slag met de verschillende inzichten. Dit zijn de resultaten die we daar terugzien:

- Ik krijg meer gedaan en ben productiever 75%
 - Ik lever hogere kwaliteit / beter werk 49%
 - Ik ervaar meer werkgeluk 44%
 - Ik ben meer gemotiveerd 57%
-
- Springst.nl beoordeling van Mark Tigchelaar **9,1**

Ervaringen van deelnemers

"De Focus Maand heeft bij ons écht het verschil gemaakt. De combinatie van verschillende keynotes, een online training en de challenges, zorgt voor een merkbaar verschil op de werkvloer. De focus uurtjes zijn een vast onderdeel van de werkcultuur geworden."

— Viera Juricka, HC senior specialist PwC

"Ik heb al vele cursussen en workshops gedaan, maar de Focus Masterclass van Mark Tigchelaar was een absolute TOPPER! Mark is een bekwaam en plezierige spreker. Het geleerde is meteen toepasbaar en je merkt meteen resultaat."

— Willem Hoving, TMC Physics



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

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

> 1.600

presentaties gegeven

9,1

gemiddelde beoordeling

6

boeken geschreven
(welke in 5 talen verschenen)

Opdrachtgevers die je voorgingen

Mark heeft in de afgelopen 20 jaar meer dan 1.600 presentaties gegeven en heeft ervaring met allerlei doelgroepen en sectoren.

Hier een selectie van opdrachtgevers die Mark regelmatig inhuren.

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

— David Allen, schrijver *Getting Things Done*

ORACLE®

achmea



L'ORÉAL®

KPMG

SAMSUNG

pwc

Allianz



★ Heineken®



Microsoft

ASML



DSM

Coca-Cola®

NIKE®

Investering

Keynote tot 60 minuten	€ 3.950
Masterclass 90 minuten	€ 4.450
De Focus Maand	€ 8.495

Aanvullende mogelijkheden

Het Borgingspakket (alleen van toepassing bij Keynote of Masterclass)	€ 725
Terugkijklicentie bij opnames (max 6 maanden)	€ 495

De bovengenoemde prijzen zijn

- Exclusief 21% BTW.
- Exclusief reiskosten (0,35 cent/km)



Focus AAN/UIT
€ 17 per exemplaar



Focus Bites
€ 8 per exemplaar

Extra exemplaren van Mark's boeken

Deze bedragen zijn exclusief 9% BTW.

"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 is een inspirerende spreker die mensen op een bevlogen wijze meeneemt in de werking van de hersenen. Hij is de jongere versie van Erik Scherder."

– Ric Roggeveen, Commissioning Engineer Sr – RH Marine

De stappen

Dit zijn de stappen om Mark in te huren.

1 Kies het pakket

Je kunt kiezen uit:

- Een **Keynote** vooral inspiratie
- Een **Masterclass** voor meer diepgang en praktische toepassing
- Een **Focus Maand** waarin je stap voor stap nieuwe gewoontes ontwikkelt

Bij de Keynote of Masterclass raden we het **Borgingspakket** aan. Dit helpt deelnemers om van weten naar doen te gaan.

2 Intake met Mark

Tijdens een persoonlijke intake met Mark stemmen jullie samen de inhoud van de presentatie(s) af. Zo weet je zeker dat het verhaal volledig aansluit bij jullie organisatie en event.

3 Plannen van de sessie(s)

Tijdens Mark's keynotes worden deelnemers geïnspireerd en krijgen ze praktische inzichten die ze direct kunnen toepassen in hun werk.



HET RESULTAAT: Productieve en betrokken medewerkers

Na de sessies hebben deelnemers grip op afleiding, waardoor ze meer gedaan krijgen, minder stress ervaren en een grotere betrokkenheid bij het werk voelen.

Let's make it official

Het lijkt ons leuk om te starten. Laat hieronder weten waar je voorkeur naar uitgaat en wij gaan dit verder voor je regelen.

Geef aan wat het beste voor je past

Keynote tot 60 minuten	€	3.950
-------------------------------	---	-------

Masterclass 90 minuten	€	4.450
-------------------------------	---	-------

De Focus Maand	€	8.495
-----------------------	---	-------

Aanvullende mogelijkheden

Het Borgingspakket	€	725
---------------------------	---	-----

(alleen van toepassing bij Keynote of Masterclass)

Terugkijklicentie bij opnames	€	495
--------------------------------------	---	-----

(max 6 maanden)

Overige opmerkingen

Naam _____

Naam organisatie _____

