denk producties



THIJS LAUNSPACH | IRENE ROMPA | MARK TIGCHELAAR | BRANKELE FRANK | ROLF SCHRAMA

DONDERDAG 4 FEBRUARI 2027 | AFAS THEATER | LEUSDEN

PEAK PERFORMANCE

VOL GAS GEVEN ÉN OP TIJD BIJTANKEN - ZO KOM JE TOT OPTIMALE PRESTATIES

DENKPRODUCTIES.NL/PEAK-PERFORMANCE

JE WERKT HARD. MAAR HAAL JE OOK HET BESTE UIT JEZELF?

Peak Performance is de dag voor kenniswerkers die optimaal willen presteren. Meer focus, een sterker brein en weten wanneer je gas moet terugnemen om morgen weer te knallen.

OP DEZE DAG LEER JE:

- Hoe je je **concentratie** terugpakt in een wereld die je 600 keer per dag probeert af te leiden
- Hoe je **onder druk** je beste werk levert
- Hoe je **veerkracht** opbouwt die écht beklijft
- Hoe rust, herstel en **bijtanken** de motor zijn achter topprestaties

MARK TIGCHELAAR & SPECIAL GUESTS

Mark Tigchelaar laat je zien hoe je als kenniswerker optimaal presteert. Samen met drie gastsprekers, door Mark en DenkProducties geselecteerd:

- **Brankele Frank** over hoe je je brein op topniveau houdt
- **Thijs Launspach** over presteren als de druk hoog is
- **Rolf Schrama** met een verhaal over veerkracht dat je niet snel vergeet

IS DIT SEMINAR IETS VOOR JOU? DOE DE INTAKE TEST!

Beantwoord deze 5 vragen. Met ja of nee. Simpel.

- ☐ Ik raak gedurende de dag regelmatig mijn focus kwijt
- ☐ Aan het eind van de dag voelt het alsof ik druk was, maar weinig écht heb gedaan
- ☐ Ik laat me vaak afleiden door e-mails, appjes of andere prikkels
- ☐ Ik weet dat mijn energie en concentratie beter kunnen, maar pak het niet structureel aan
- ☐ Ik heb het gevoel dat er meer in mijn prestaties zit dan er nu uitkomt

3 keer of vaker JA? Dan is dit seminar precies wat je nodig hebt.

04
02
27

PROGRAMMA

08:00 ONTVANGST EN REGISTRATIE

09:30 START SEMINAR DOOR DAGVOORZITTER IRENE ROMPA

ZO WERKT JOUW BREIN OP ZIJN BEST

- Het AI-tijdperk: een overvloed aan informatie, maar een tekort aan aandacht
- Hoe afleiding werkt in ons hoofd (en hoe je dit stopt)
- Focus is geen wilskracht. Het is hersenarchitectuur

Mark Tigchelaar

JOUW BREIN IN TOPVORM: DE NEUROBIOLOGIE VAN PRESTEREN

- Hoe je brein werkt als je op je best bent
- Het verschil tussen gezonde druk en sluimerende slijtage
- Slimmer opladen voor blijvende energie en scherpte

Brankele Frank

JOUW DAG OPNIEUW ONTWERPEN

- In vier stappen meer focus
- Hoe topsporters en Navy SEALs omgaan met focus
- Focusblokken die je dag transformeren van ‘druk’ naar ‘productief’

Mark Tigchelaar

PRESTEREN ONDER (STEVIGE) DRUK

- Druk zijn is geen statussymbool, het is een signaal
- Hoe je op je best presteert, juist als het erop aankomt
- De balans tussen ambitie & energie en hoe je die bewust bewaakt

Thijs Launspach

GRENZEN VERLEGGEN: GROEIEN ALS PROFESSIONAL ÉN ALS MENS

- In een wereld vol afleiding hebben we eilanden van aandacht nodig
- Hoe het opzoeken van plezier ons geluk verlaagt
- Hoe je een focuscultuur creëert

Mark Tigchelaar

DE KRACHT VAN KLEINE STAPPEN

- Hoe je van elke tegenslag een opstap maakt
- Veerkracht als vaardigheid: iets wat je kunt leren en trainen
- Groots leven is méér dan presteren

Rolf Schrama

17:00 EINDE SEMINAR MET BORREL

ONDER LEIDING VAN



MARK TIGCHELAAR

Mark is neuropsycholoog, bestsellerauteur en toonaangevend expert in Peak Performance voor kenniswerkers. Zijn specialisme: hoe presteer je optimaal in een omgeving vol afleiding en constante druk?

The Times noemt Mark de beste focusexpert ter wereld. Meer dan een half miljoen mensen passen zijn methodes al toe. Zijn boek *Focus AAN/UIT* werd meer dan honderdduizend keer verkocht in Nederland en is vertaald in 20 talen.

Mark Tigchelaar vertaalt wetenschap naar praktische antwoorden op prangende vragen:

- Hoe presteer je consistent op topniveau zonder jezelf leeg te trekken?
- Waarom raken we zo makkelijk afgeleid en wat kun je daar zelf aan doen?
- Hoe train je concentratie en focus als vaardigheid?

Marks aanpak combineert wetenschap met praktijkervaring. Hij werkte voor PwC, Oracle, Heineken, Siemens, Accenture en Coca-Cola. Maar Mark trad ook buiten de gebaande paden, zo trainde hij o.a. met de Nederlandse Navy SEALs tijdens een 72-uur durende “Hell Week”, beklom hij de Mont Blanc na acht maanden voorbereiding en leerde hij hoe je focus houdt als je zelfstandig uit een vliegtuig springt.



DAGVOORZITTER IRENE ROMPA

Irene is dagvoorzitter en mediator met een achtergrond in psychologie en het tech-ecosysteem. Na haar start in San Francisco, waar ze de internationale expansie van Dopper leidde, werkte ze in Nederland aan de groei van startups, accelerators en innovatieprogramma’s. Met haar rustige aanwezigheid en scherpe vragen brengt ze focus en diepgang in het programma.

GASTSPREKERS



BRANKELE FRANK

Brankele is neurobioloog, bestsellerauteur en winnaar van *De Slimste Mens 2025*. Ze studeerde neurobiologie in Amsterdam, Londen en Parijs, werkte als strategie consultant bij McKinsey en werd hoofd Educatie bij ARTIS. Haar boek *Over de kop* werd een instant bestseller: wetenschap over stress en het brein, geschreven met de helderheid van een onderzoeker én de eerlijkheid van een ervaringsdeskundige. Ze maakt complexe hersenwetenschap begrijpelijk, toepasbaar én inspirerend.



THIJS LAUNSPACH

Thijs is psycholoog, bestsellerauteur en een van de meest gevraagde sprekers van Nederland op het gebied van werkdruk en mentale gezondheid. Met boeken als *Fokking Druk* en *Je bent al genoeg* raakte hij een zenuw die miljoenen mensen herkennen. Hij is columnist bij het AD, docent bij The School of Life en vaste gast in tal van media. Zijn boodschap is even helder als bevrijdend: presteren en je goed voelen sluiten elkaar niet uit.



ROLF SCHRAMA

Rolf is paralympisch zeiler, econoom en een van de meest indrukwekkende sprekers van Nederland. Geboren met een zeldzame vorm van dwerggroei stelde hij zichzelf al vroeg één doel: groots leven. Van straatschoffie op de mavo klom hij op tot doctorandus economie, en van de Amsterdamse grachten naar de Paralympische Spelen in Rio. Zijn verhaal over veerkracht, mindset en de kracht van kleine stappen laat geen zaal onberoerd.

XXL BONUSPAKKET

Bij onze seminars hoort een XXL bonuspakket. Alles wat je nodig hebt om na het seminar meteen aan de slag te gaan. Je krijgt o.a. de integrale video's van alle presentaties, visuele samenvattingen en concrete tips. Toepassen wordt daarmee een koud kunstje!

INFO

- Donderdag 4 februari 2027
- 09:30 – 17:00 uur
- AFAS Theater, Leusden
- €995,- excl. VAT
- denkproducties.nl/peak-performance

Meer informatie en eenvoudig inschrijven:

DENKPRODUCTIES.NL/PEAK-PERFORMANCE

WAT KOST HET?

Deze dag kost € 995,- (excl. btw). Dit bedrag is inclusief toffe extra's, een boek naar keuze, lunch etc. Op al onze seminars zit een 100% tevredenheidsgarantie: ze zijn elke euro waard. Fijn om te weten.

GROEPSARRANGEMENTEN: SAMEN BIJSPIJKEREN

Met je collega's naar een seminar gaan. Dat maakt het toepassen van de inzichten in de praktijk veel gemakkelijker: iedereen is bijgespijkerd en kan samen aan de slag.

Groepskorting:
-10% vanaf 5 deelnemers
-15% vanaf 10 deelnemers
-20% vanaf 20 deelnemers

Mail naar **godfried@denkproducties.nl** voor de mogelijkheden.

IK WIL NOG MEER WETEN

020 - 3033820
customercare@denkproducties.nl



SNEL EN EENVOUDIG INSCHRIJVEN

D2702-101, ADEPT VORMGEVING