



denk
producties

6 FEBRUARI 2020 | FORT VOORDORP, GROENEGAN

NOOIT MEER TE DRUK

NIEUWE TECHNIEKEN VOOR MEER OVERZICHT,
MEER FOCUS EN MEER IMPACT!

MET AUTEUR TONY CRABBE (UK),
BREINPROFESSOR MARGRIET SITSKOORN ÉN
WOUTER DE JONG VAN *MINDGYM*



WWW.DENKPRODUCTIES.NL/NOOITMEERTEDRUK

06
02
20

PROGRAMMA

🕒 09.00 ONTVANGST 🕒 09.30 START SEMINAR

BLOK 1: De druk van de ketel

- *Tony Crabbe* ontwapent de belangrijkste terroristen van ons drukke hoofd. Hij laat zien waarom druk zijn niet <cool> is en geeft je nieuwe manieren om jezelf te onderscheiden en verbeteren.
- *Wouter de Jong* gaat aan de slag met onze mentale conditie. Hij geeft je de vier aspecten die het allerbelangrijkst zijn om drukte de baas te worden.

BLOK 2: Rust in je hoofd

- *Margriet Sitskoorn* geeft je een fascinerende rondleiding door je brein. Welke zes stappen kun je zetten om alles uit je hersenen te halen?
- *Tony Crabbe* laat zien hoe je ervoor zorgt dat je optimaal kunt focussen en je aandacht kunt managen. Je voelt meteen: dit werkt!

BLOK 3: Tijd voor verandering

- *Tony Crabbe* laat zien door welke vijf aspecten positieve verandering vaak wordt tegengehouden en hoe je daarmee omgaat.
- *Wouter de Jong* neemt je mee naar de 'mindgym' en geeft je concrete tips om gewoontes te doorbreken en nieuwe te creëren.

BLOK 4: De praktische gids

- *Tony Crabbe* biedt je een praktische tips voor meer rust en geluk in een overvolle wereld. Slimme manieren om beter te balanceren tussen werk en alles daarbuiten.
- Dagvoorzitter *Jan van Setten* sluit de dag in stijl af. Waar begin je en hoe pak je door? Hoe krijg je je collega's mee vanaf morgen? Jan stippelt de route met je uit.

🕒 17.00 BORREL

NOOIT MEER TE DRUK

HÉT
ANTI-TIMEMANAGEMENT
SEMINAR

Bikkelen met de kraan open

Je draait overuren. Je bikkelt. Je buffelt. Maar wat je ook doet, je bent nooit meer echt 'bij'. Met een lege inbox, een lege to-do-lijst en écht tijd voor jezelf. Je bent niet alleen: onderzoek toont aan dat 60% van alle werknemers 'op het tandvlees' gaat. Onder flinke werkdruk, maar iedereen blijft even door. Hopend op rust en overzicht. Ooit ...

Timemanagement is een schijnoplossing

Je doet je best. Je probeerde al eens een handige 'lifehacking' app, je deed al eens een cursus timemanagement, maar het helpt niet. Het zijn schijnoplossingen. Je weet: het moet anders.

Vanaf nu: Nooit meer te druk!

Bestsellerauteur Tony Crabbe geeft je tijdens dit seminar eindelijk het échte antwoord. Hij laat zien hoe je écht goede keuzes maakt, taken verstrekkend delegeert en je aandacht optimaal gebruikt. Met als gevolg: rust in je hoofd. Overzicht in het werk. En toch een hoge productiviteit. Dat kan!

RADICALE CURSUSBESTRIJDER!

Na dit seminar hoef je **nooit meer** naar trainingen over:

- Timemanagement
- Persoonlijke effectiviteit
- Omgaan met lastige mensen

Alles wat je moet weten, leer je op deze dag. Heerlijk!

DIT IS HÉT PERFECTE SEMINAR VOOR
IEDEREEN DIE EIGENLIJK TE DRUK IS OM
NAAR DIT SEMINAR TE KOMEN.

DE EXPERTS

De Brit **Tony Crabbe** schreef dé bestseller over zelfleiderschap: Nooit meer te druk. Het boek doorbrak onlangs de magische grens van 120.000 verkochte exemplaren. Zeer uitzonderlijk voor een non-fictie boek!

Tony werkt in het dagelijks leven als bedrijfspsycholoog voor bedrijven als Microsoft, Disney, Salesforce en de World Bank. Daarnaast is hij als honorair wetenschappelijk onderzoeker verbonden aan de Universiteit van Londen.

In zijn boek en seminar rekent Tony af met de mythe dat druk zijn 'er nou eenmaal bij hoort' en dat je tijd kunt managen. In plaats daarvan reikt hij een scala aan psychologische inzichten aan waarmee je aandachtiger, rustiger en productiever werkt. Zijn inzichten zijn vernieuwend en ontzettend praktisch!



Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Universiteit van Tilburg. Haar onderzoek richt zich op de relatie tussen hersenen en gedrag. Ze onderzoekt hoe gedrag en omgeving invloed op de hersenen uitoefenen en hoe we op deze manier emoties, vaardigheden en gedrag beïnvloeden. Sitskoorn is tevens de auteur van de bestsellers 'HersenHack', 'het maakbare brein' en 'IK2'.



Wouter de Jong is dé snelrijzende ster op het gebied van effectiviteit en persoonlijk leiderschap. Zijn programma's zijn interactief, snel en vol inzichten die je meteen kunt toepassen. Zijn boek 'MindGym-sportschool voor je geest' breekt verkooprecords en reikte tot op #2 in de bestsellerlijst van AKO. Wouter de Jong laat zien hoe je met slimme, dagelijkse routines je mentale conditie flink vergroot.



Dagvoorzitter **Jan van Setten** is een veelgevraagd spreker en expert in gedragsverandering en (persoonlijk) leiderschap. Jan heeft een grote impact als spreker door zijn aangenaam confronterende stijl met humor en energie. Hij houdt zijn publiek van de eerste tot laatste minuut op het puntje van hun stoel. Niemand gaat de zaal uit zonder een nieuw inzicht of idee, en concrete actie.

Uitgebreide informatie over alle sprekers:
www.denkproducties.nl/nooitmeertedruk

'Wie het altijd druk heeft, heeft het niet begrepen.
Tony Crabbe heeft strategieën voor een minder hectisch leven.'
- NRC Handelsblad

IS DIT SEMINAR IETS VOOR JOU? DOE DE TEST!

Vul onderstaande vragen zo eerlijk mogelijk in. Meer dan 3 keer 'ja'?

Dan moet je bij dit seminar zijn!

JA NEE

- Heb jij je eerste email al voor het ontbijt gecheckt?
- Is jouw 'to-do-lijst' de afgelopen maand nog niet leeg geweest?
- Heb je het gevoel dat je meer voor anderen werkt dan aan je eigen prio's?
- Werk je minimaal 4 uur per week over?
- Check je je werkmail in het weekend?
- Ben je eigenlijk te druk om naar dit seminar te komen?

STATISTIEKEN DIE SPREKEN

Recent onderzoek onder Nederlandse werknemers:

- 31% vindt de werkdruk te hoog
- 40% voelt meer stress dan een jaar geleden
- 51% vindt het lastig om vrije dagen op te nemen
- 33% geeft aan dat werkdruk de oorzaak is van verzuim
- 60% werkt regelmatig onder hoge tijdsdruk'

Totale schade: 4 miljard per jaar!



VOOR JOU

Als deelnemer ontvang je de bestseller 'Nooit meer te druk' van Tony Crabbe.

'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



INFO

 Donderdag
6 februari 2020

 09.30 - 17.00 uur

 Fort Voordorp,
Groenekan

 € 995,- excl. BTW

 Gedeeltelijk in het
engels gesproken

Meer informatie en eenvoudig inschrijven:

WWW.DENKPRODUCTIES.NL/NOOITMEERTEDRUK



WAT KOST HET?

Deze dag kost € 995,- (excl. BTW). Dit bedrag is inclusief uitgebreide documentatie, lunch, parkeren etc. Op al onze seminars zit een 100% tevredenheidsgarantie: ze zijn elke euro waard. Fijn om te weten.



GROEPSARRANGEMENTEN: SAMEN BIJSPIJKEREN

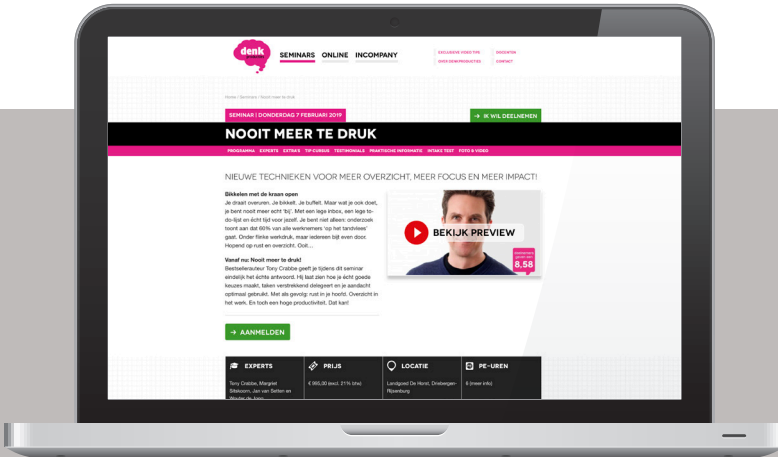
Steeds meer organisaties sturen een groep van meerdere deelnemers naar onze seminars. Dat maakt het toepassen van de inzichten in de praktijk veel gemakkelijker: iedereen is bijgespijkerd en kan meteen samen aan de slag. Neem contact met ons op voor de mogelijkheden.



IK WIL NOG MEER WETEN

☎ 020 - 3033820

✉ customercare@denkproducties.nl



D19001_ADEPT_VORMGEVING_DRUK_ZALSMAN

