

DE BALANS TUSSEN PRESTEREN EN HERSTELLEN VOOR PROFESSIONALS IN DE SPORTSECTOR

Dinsdag 6 oktober | Locatie: Midden-Nederland | 12.00 - 17.00 uur

PROGRAMMA

12.00 UUR Lunch & opening

12.30 UUR **Mindset & mentale kracht | Marit Bouwmeester**
Hoe blijf ik scherp en gefocust als het druk is?

13.15 UUR **Stressreductie | Rûben Spapens**
Welke korte oefeningen helpen mij om spanning en stress te verminderen?

14.00 UUR Pauze

15.00 UUR **Slaap | Merijn van de Laar**
Met welke tips en routines kan ik mijn slaapkwaliteit verbeteren?

15.45 UUR **(A)sociale media & ontprikkelen | Thijs Launspach**
Hoe kan ik loskomen van de constante prikkels en manipulatie van sociale media?

16.30 UUR Afsluiting & netwerkborrel

SCHRIJF JE IN VIA DE QR-CODE!

- €50 per deelnemer bij aanmelding voor 1 juli
- €100 per deelnemer bij aanmelding na 1 juli
- **Beschikbare tickets voor dit evenement: 125**





MINDSET & MENTALE KRACHT MARIT BOUWMEESTER

Marit Bouwmeester won op vier achtereenvolgende Olympische Spelen een medaille. Zilver in Londen, goud in Rio, brons in Tokio en opnieuw goud in Parijs. Met daarnaast een imposante reeks wereld- en Europese titels is ze de meest succesvolle zeilster aller tijden. Ze spreekt over mentale kracht, persoonlijk leiderschap, groei mindset en presteren onder druk.

STRESSREDUCTIE

RÜBEN SPAPENS (BEWEGINGSWETENSCHAPPER)

Na het afronden van zijn studie bewegingswetenschappen richtte Rübén in 2013 Kettlebell Outdoor op. In 2021 richtte hij het bedrijf 'Lekker Ademen' op, waarmee hij mensen de tools biedt om bewuster te leven, stress te beheersen, energie te optimaliseren en hun vitaliteit te vergroten.



SLAAP

MERIJN VAN DE LAAR (SLAAPWETENSCHAPPER)

Merijn van de Laar studeerde biologische psychologie aan de Universiteit van Maastricht en promoveerde op het onderwerp persoonlijkheid en slaap. Hij werkte jarenlang bij Kempenhaeghe, centrum voor Slaapgeneeskunde en behandelde mensen met slapeloosheid, ongewenste gedragingen in de nacht en verschoven slaap-waakritmes.

(A)SOCIALE MEDIA & ONTPRIKKELEN

THIJS LAUNSPACH (PSYCHOLOOG)

Thijs Launspach is psycholoog, spreker en bestsellerauteur. Daarnaast schrijft hij columns voor het AD en artikelen voor Vrij Nederland, is hij podcastmaker, docent aan The School of Life en gast in tal van programma's. Vanuit zijn boek 'Asociale Media', (2023) gaat Thijs de diepte in over de manipulatie van de socials, maar ook hoe wij kunnen ontsnappen aan die manipulatie en de greep.

