



Thijs Launspach

Psycholoog, spreker
en bestseller auteur.

Biografie

Thijs Launspach (1988) is psycholoog, spreker en bestsellerauteur. Daarnaast is hij columnist van het AD, podcastmaker, docent aan The School of Life en gast in tal van programma's. LinkedIn heeft Thijs aangemerkt als *Top Voice* over thema *Work Life Balance*. Als expert op het gebied van mentale gezondheid, stress, burn-out, millennials en de impact van social media, geeft Thijs krachtige, concrete keynotes, workshops, trainingen en inspiratiesessies met volop interactie en direct toepasbare tips en handvatten.

Thijs schreef verschillende boeken, waaronder *Fokking Druk* (2018), *Werken met Millennials* (2019) en *Je Bent Al Genoeg* (2022). In 2022 verscheen de Engelstalige editie van *Fokking Druk*, getiteld *Crazy Busy*. In het voorjaar van 2023 verscheen zijn nieuwste boek, *Asociale Media*.

Keynotes, workshops en sessies

De keynotes, workshops en inspiratiesessies van Thijs hebben met elkaar gemeen dat zij allemaal interactief, laag-drempelig én humoristisch zijn, zodat de inhoud nóg beter wordt ontvangen en blijft hangen bij alle deelnemers. Naast de verschillende soorten keynotes, workshops en inspiratie-sessies is Thijs tevens een veelgevraagd dagvoorzitter en gastheer tijdens bijeenkomsten die gerelateerd zijn aan de gebieden waarin zijn expertise aanwezig is en van toegevoegde waarde kan zijn.



Mogelijkheden

Samenwerken met Thijs kan op verschillende mogelijkheden. Zijn bijdragen zijn spraakmakend, inhoudelijk, interactief en geschikt voor iedere doelgroep en gelegenheid.

Keynote

De keynote sessies van Thijs bestaan uit interactieve lezingen vanaf 15 tot aan 90 minuten, waarin hij de deelnemers op interactieve wijze meeneemt in zijn visie op mentale gezondheid.

Workshop

De workshops van Thijs zijn vergelijkbaar met de keynotes, aangevuld met extra interactieve elementen, waaronder opdrachten en oefeningen. De tijdsduur varieert van 60 minuten tot aan een dagdeel van 3,5 uur.

Training

De trainingssessies van Thijs zijn intensieve, interactieve, programma's gericht op specifieke onderdelen en doelstellingen vanuit de organisatie. De tijdsduur varieert van een dagdeel van 3,5 uur, tot aan meerdere dagdelen en/of dagen, afhankelijk van de doelstelling en het samengestelde programma.

Gastcollege

Thijs heeft als oud-docent aan de UvA als ook docent bij The School of Life veel ervaring met het geven van colleges. De onderwerpen van Thijs zijn keynotes kunnen ook in een college vorm worden gegoten.

Expert bijdrage

Thijs is een veelgevraagde tafelgast bij radio-, podcast en tv-programma's, waar hij aanschuift om een specifiek onderwerp toe te lichten. Dit zijn veelal de gesprekken, panneldiscussies en programma's die te maken hebben met één of meerdere van de onderstaande onderwerpen.

Thijs verzorgt keynotes, workshops, trainingen, gast-colleges en expert bijdragen, in zowel het Nederlands als Engels, rondom de volgende onderwerpen:

- **Stress(management) (i.c.m. burn-out(preventie))**
- **Mentale gezondheid**
- **(A)sociale media**
- **Voor leidinggevenden: het werken met Millennials**

Maatwerk

Het is natuurlijk belangrijk dat de lezing of bijdrage aansluit bij wat jullie met jullie evenement willen. Daarom vindt er een aantal weken voor de bijeenkomst altijd een voorgesprek van 30 minuten plaats waarin jullie situatie, wensen en behoeften in kaart worden gebracht.



Spraakmakend,
inhoudelijk, interactief
en geschikt voor
iedere doelgroep
en gelegenheid.

Spreekonderwerpen

Stress(management) en het voorkomen van een burn-out

Op basis van zijn bestseller 'Fokking Druk: het ultieme anti-stressboek' (2018) legt Thijs uit op welke manieren je stress kunt verminderen in zowel je werk- als ook privé leven. Hoe je bijvoorbeeld het onderscheid kunt maken tussen gezonde en ongezonde stress en hoe je met die tools een burn-out kunt voorkomen. Relevant voor iedereen, zowel voor werknemers als leidinggevend en beleidsmakers. Thijs legt uit wat organisaties en bedrijven kunnen bijdragen aan het verminderen van stress als ook wat nodig is om burn-outs te voorkomen.

Werken met Millennials (voor leidinggevend)

In 2019 schreef Thijs het boek 'Werken met Millennials' waarin hij de uitdagingen en kansen beschrijft van het werken met de generatie die werd geboren tussen 1980 en 2000. Millennials worden gezien als ambitieuze krachten die nieuwe oplossingen voor oude problemen weten te vinden. Toch kent deze generatie ook kwetsbaarheden. Omgaan met negatieve feedback is soms een uitdaging en frustratie in het werk ligt op de loer. De grootste uitdaging ligt bij stress: onder jonge werknemers is het aantal burn-outs veel hoger dan bij andere leeftijdsgroepen. Zijn deze millennials nu echt zo anders dan andere generaties? Waarom komen er bij hen zoveel burn-outs voor? En vooral: wat kun je als manager doen om goed leiding te geven aan deze groep? Thijs legt uit hoe je de millennials waar jij leiding aan geeft in hun kracht zet en voorkomt dat ze opbranden.

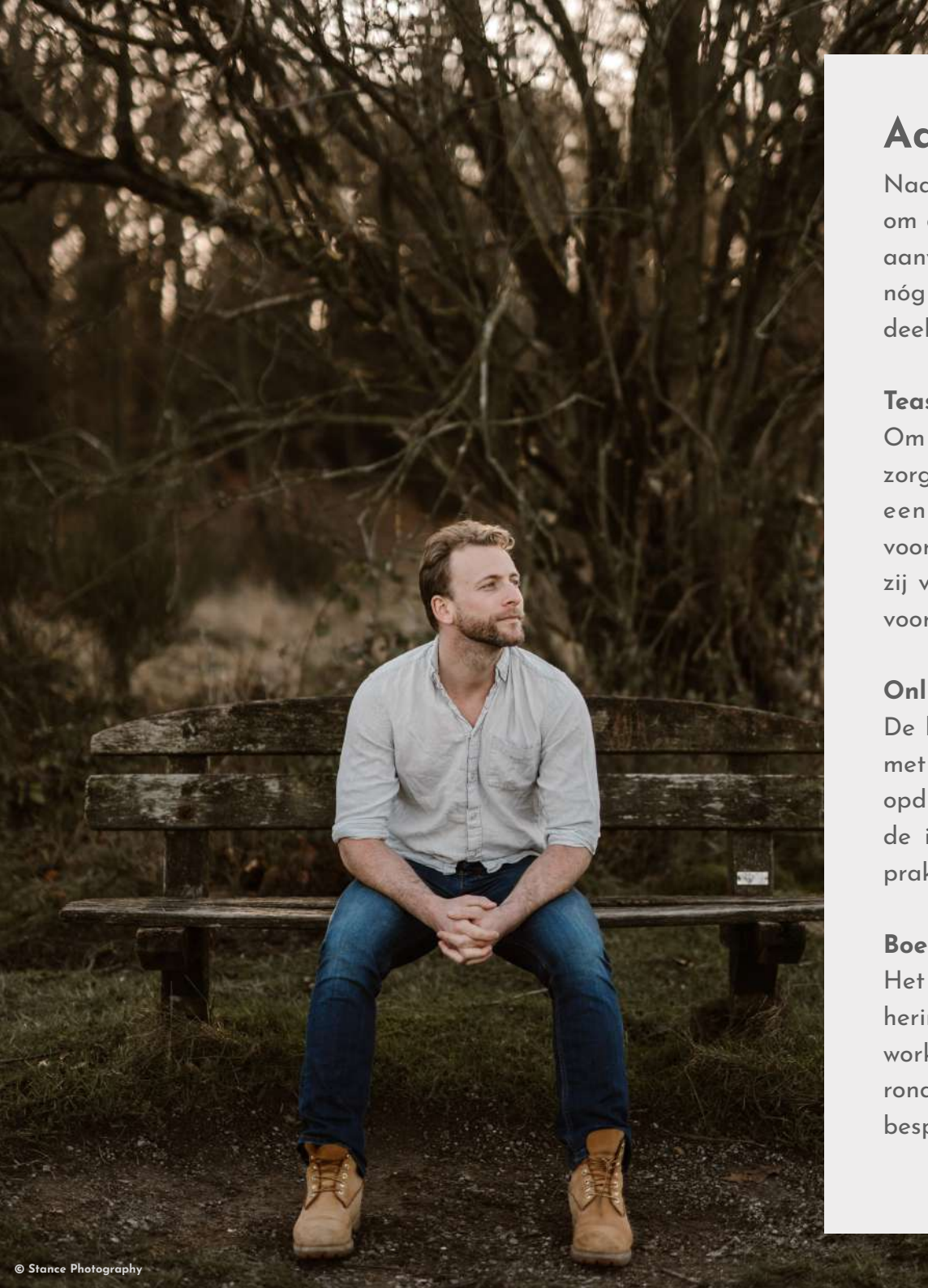
Mentale gezondheid

Op basis van zijn boek 'Je bent al genoeg: Mentaal gezond in een gestoorde wereld' (2022) legt Thijs uit hoe je, je staande houdt in een wereld van prestatiedruk, geluksterreur en idioot hoge verwachtingen. Het idee nóg gelukkiger en nóg succesvoller te moeten zijn en het gevoel nooit goed genoeg te zijn, zit ingebakken in onze tijd. Hoe je ook je best doet om 'jezelf te verbeteren', er is altijd wel iets aan jezelf om ontevreden over te zijn. Thijs laat zien dat verbinding het tegengif is in een wereld van nooit-genoege-zijn.

(a) Sociale Media

Vanuit zijn meest recente 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. Hij vertelt meer over het effect van sociale media op onze gezondheid, welk spel er wordt gespeeld door de big tech en wat je zelf kunt doen om je aan de macht van de socials te ontworstelen. Je krijgt verhelderende inzichten en praktische tools waarmee je direct aan de slag kunt gaan.





Aanvullende mogelijkheden

Naast de reguliere bijdragen van Thijs bestaat de mogelijkheid om de sessie, interactie en het effect uit te breiden met diverse aanvullende mogelijkheden. Middels deze aanvullingen wordt nóg meer verdieping gebracht in de sessies en kunnen de deelnemers direct aan de slag met concrete handvatten.

Teaser video

Om het publiek alvast aan het denken te zetten kan Thijs zorgen voor een digitale, op maat gemaakte video. Middels een enthousiasmerend filmpje geeft Thijs alvast een voorproefje van wat de deelnemers te wachten staat en worden zij vast aan het denken gezet over bepaalde onderwerpen ter voorbereiding op de sessie.

Online hand-out

De hand-out, behorende bij de keynote en workshop, is gevuld met aanvullende informatie, praktische tips en interactieve opdrachten. De deelnemers ontvangen hiermee handvatten om de inhoud van de keynote of workshop toe te passen in de praktijk.

Boeken

Het aanbieden van een boek van Thijs is, naast een tastbare herinnering, de meest ideale aanvulling op een keynote of workshop, waarbij de deelnemer de diepte in kan duiken rondom het onderwerp wat tijdens de keynote of workshop besproken is.

Wat anderen zeggen...

"Omgaan met stress, anders gezegd hoe voorkom ik stress, en hoe voorkom ik een burn-out en wat zijn de signalen dat dit op de loer ligt, zijn mij zo helder geworden na de lezing van Thijs. Op een hele duidelijke manier verwoord, het mentale maar ook zeker het fysieke deel."

PepsiCo

"Thijs is een enthousiaste spreker. Hij heeft een heldere stem, weet meteen zijn publiek voor zich te winnen. Houdt ook rekening met zijn publiek en betreft zijn toehoorders meteen bij zijn verhaal. Geeft ook duidelijk aan waar hij naartoe gaat met zijn verhaal. Je weet meteen waar je toe bent!"

Universiteit van Amsterdam

"Top pres(en)tatie. Voor ons grote mediabedrijf met 1100 medewerkers wilden we een interne show maken, in webinar vorm, waar het actuele thema 'burn-out en stressmanagement' centraal zou staan. Thijs was erg enthousiast over het idee en wist dit precies naar onze wensen in te vullen. Een erg professionele, sympathieke spreker die zijn duidelijke verhaal in een speelse vorm heel goed wist over te brengen."

NEP Group

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

T Mobile

AMGEN

pwc

NOVARTIS



ABN-AMRO

Booking.com

Johnson & Johnson

MEDIACOM



Mercedes-Benz



Ministerie van Defensie

**McKinsey
& Company**

Capgemini

Unilever Rabobank

Erasmus
ERASMUS UNIVERSITEIT ROTTERDAM

EIFFEL

KLM

ThermoFisher
SCIENTIFIC



PEPSICO

PHILIPS

KPMG

Deloitte. avans

Neem contact op met Thijs

Heb je interesse in een bijdrage van Thijs tijdens jouw aankomende bijeenkomst, radio- of televisieprogramma, podcast of ronde tafel sessie? Neem dan contact op met Thijs' PA Meike Versluijs en zij bespreekt graag de mogelijkheden.

Web: www.thijslaunspach.nl

Email: meike@thijslaunspach.nl

Insta: [@thijslaunspach](https://www.instagram.com/thijslaunspach)

