



Korte bio:

Thijs Launspach (1988) is psycholoog, bestsellerauteur en (TEDx-)spreker. Hij heeft verschillende boeken geschreven over stressmanagement (*Werk kan ook uit*, 2020) burn-out (*Fokking druk*, 2018) en millennials op de werkvloer (*Werken met millennials*, 2019). Thijs heeft een wekelijkse column in het Algemeen Dagblad.



Fokking druk:

Fokking druk is een interactieve lezing / webinar van 30-60 minuten over de basics van stress en burn-out. In deze lezing / webinar legt Thijs op basis van zijn bestseller 'Fokking Druk, het ultieme anti-stress boek' (2018) uit hoe je zelf de stress in je werk en je leven kunt verminderen, wat het verschil is tussen gezonde en ongezonde stress en hoe je voorkomt dat je in een burn-out terecht komt. De toon van de lezing / webinar is relativerend en vooral niet alarmistisch. De volgende vragen worden behandeld:

Wat is stress? Wanneer is er sprake van 'te veel stress'?

Wat kun je doen om de stress in je leven te minimaliseren?

Wat maakt ons werk tegenwoordig zo druk, en wat kun je eraan doen?

Wat is een burn-out? Hoe kun jij een burn-out voorkomen?