

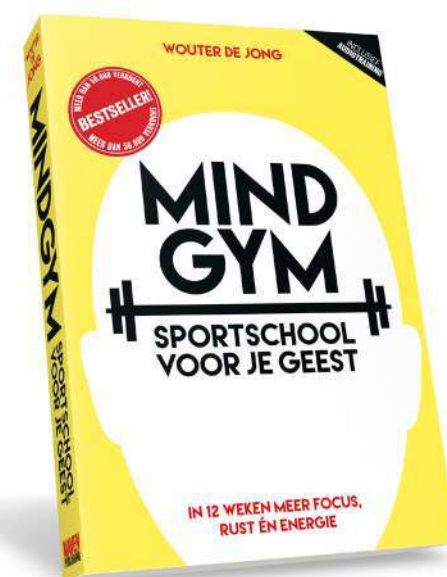
**WOUTER DE JONG**

spreker & trainer

# **KEYNOTES & WORKSHOPS**

**WOUTER DE JONG**





## KEYNOTE MINDGYM

### STUUR JE BREIN NAAR DE SPORTSCHOOL!

Een goede gezondheid begint niet in de sportschool maar in je hoofd. Want je zit pas echt lekker in je vel als je ook mentaal fit bent. Zoals je je spieren traint, kun je ook je hersenen trainen. Wouter de Jong maakt elke bijeenkomst tot een interactieve 'sportschool voor de geest' waar iedereen weer opgeladen uitkomt. Met humor, onverwachte inzichten en praktische technieken die je meteen kunt gebruiken in je werk en dagelijks leven.

De **Mindgym**-methode is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van aandacht, veerkracht en positieve psychologie. Wouter laat zien hoe je vier breincircuits kunt trainen voor een gelukkiger brein: aandacht, veerkracht, positiviteit en vriendelijkheid. Zo vergroot je je betrokkenheid zonder op te branden, speel je beter in op verandering en ga je effectiever om met tijd, emoties, stress en collega's. En dat op een toegankelijke manier die zelfs de meest nuchteren onder ons aanspreekt.

**MIND  
GYM**  
SPORTSCHOOL  
VOOR JE GEEST



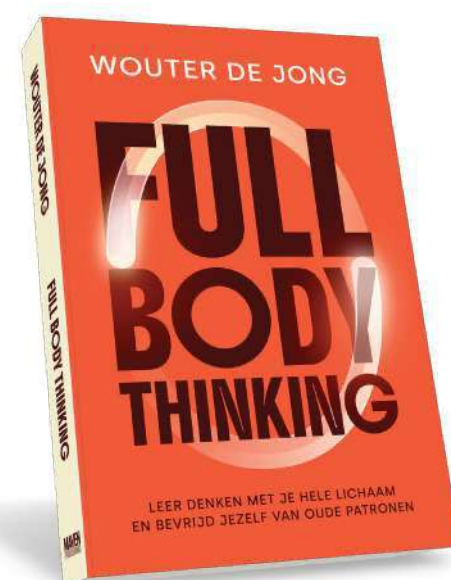
*Een proteïneshake voor je hersenen  
voor meer focus, rust én energie!*

VOORDELEN

**MINDGYM IS DÉ WORKOUT  
VOOR IEDEREEN DIE...**

- 🏋️ zich in een druk leven beter staande willen houden
- 🏋️ zich beter wil concentreren en minder snel afgeleid wil zijn
- 🏋️ vaak het gevoel heeft geleefd te worden
- 🏋️ minder storende gedachten wil ervaren
- 🏋️ beter wil leren omgaan met moeilijke emoties
- 🏋️ lichamelijk last kan ervaren door spanning en stress
- 🏋️ meer momenten wil vinden van genieten, rust en inkeer
- 🏋️ sneller energie wil kunnen regenereren





KEYNOTE

# FULL BODY THINKING

## SLIMMER WERKEN BEGINT NIET IN JE HOOFD

Een deadline. Een volle inbox. Een gesprek dat stroef verloopt. Juist op zulke momenten blijkt dat slimmer werken niet alleen draait om wat je denkt, maar ook om wat er in je lichaam gebeurt. Want terwijl je hoofd oplossingen zoekt, reageren adem, houding en spierspanning vaak allang op de druk. En precies daar verlies je ongemerkt flexibiliteit, focus en regie.

In deze keynote, gebaseerd op zijn nieuwste boek **Full Body Thinking**, laat Wouter de Jong zien hoe lichaam en brein voortdurend op elkaar inwerken en waarom hardnekkige patronen zich blijven herhalen, zelfs als je rationeel allang weet wat beter zou zijn. Met inzichten en technieken rond adem, spanning en lichaamssignalen ontdek je hoe je onder druk wendbaar en in verbinding blijft, juist op momenten die veel van je vragen. Dat levert minder stress op en zorgt ervoor dat je niet alleen productiever wordt, maar ook bewuster, menselijker en krachtiger in hoe je werkt, samenwerkt en beslissingen neemt.

FULL  
BODY  
THINKING

VOORDELEN

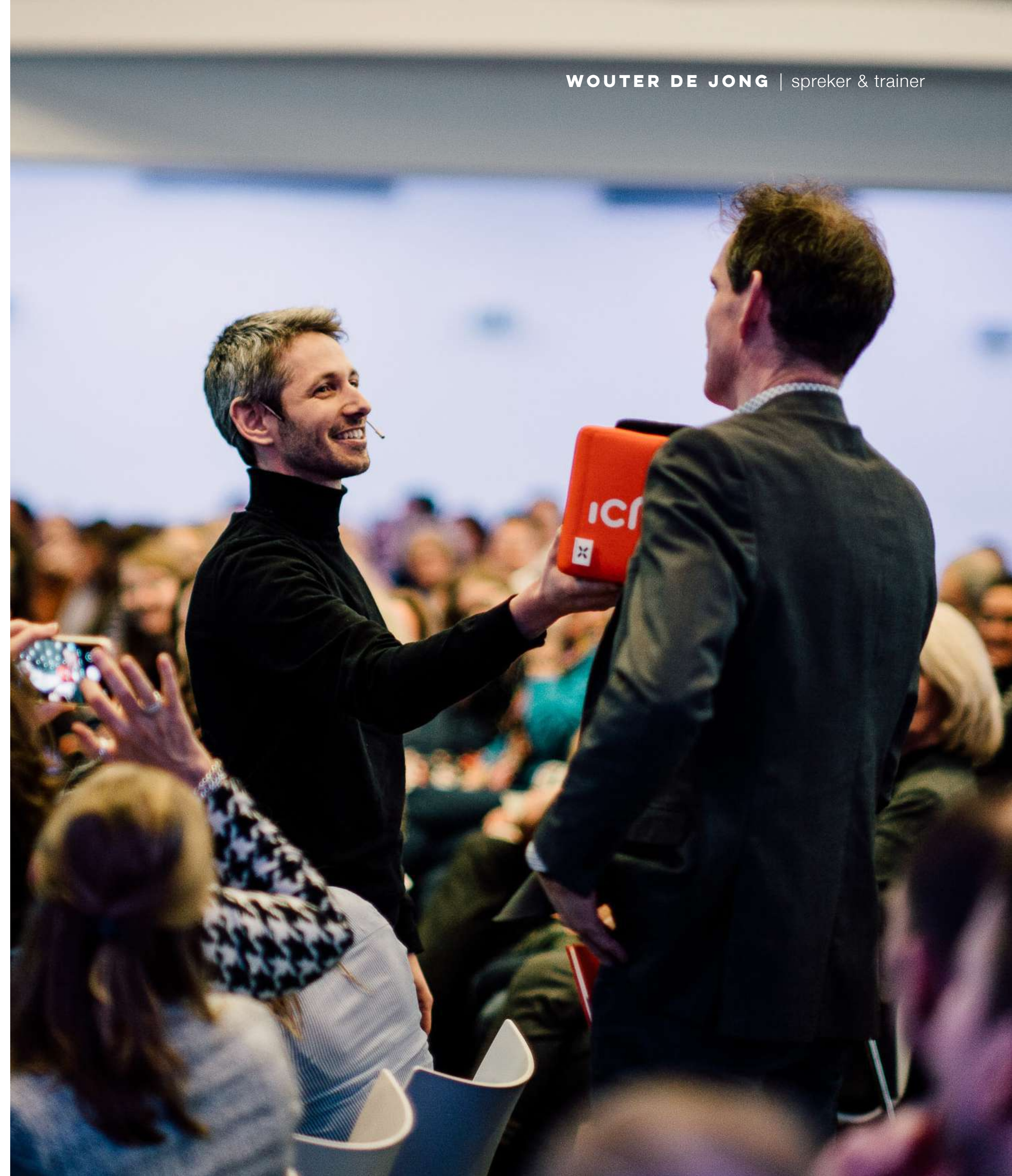
**MET WETENSCHAPPELIJK  
ONDERBOUWDE TECHNIEKEN OM:**

- beter om te gaan met stress en druk
- ademtechnieken voor meer focus en rust
- emoties beter te reguleren
- automatische patronen sneller te herkennen en te doorbreken
- betere beslissingen te nemen
- meer regie te nemen in hoe je werkt, samenwerkt en reageert



*Zo'n boek dat je leest en denkt:  
waarom wist ik dit niet eerder?*

ALEXANDER KLÖPPING





# SUPERKRACHTEN VOOR JE HOOFD

Superkrachten voor je hoofd is inmiddels meer dan een boek: het is uitgegroeid tot hét merk rond mentale veerkracht voor kinderen, met meerdere bestsellers, een educatief kaartspel en zelfs een bioscoopfilm. De methode van Wouter de Jong helpt kinderen van 8 tot 12 om baas te worden in hun eigen hoofd en heeft inmiddels al honderdduizenden kinderen bereikt.

## KEYNOTE VOOR IN HET ONDERWIJS

Iedere leraar ziet het dagelijks: kinderen die vastlopen in frustratie, moeite hebben met hun emoties, afgeleid zijn of botsen met anderen. In deze inspirerende keynote laat Wouter zien hoe je kinderen kunt helpen om sterker en vaardiger te worden in hun eigen hoofd. Met herkenbare voorbeelden, praktische oefeningen en direct toepasbare tools vertaalt hij **Superkrachten voor je hoofd** naar de klas van alledag.

De kracht van de methode zit in de speelse en prikkelende manier waarop die aansluit bij de belevingswereld van kinderen. Juist daardoor gaan de technieken leven en worden lastige thema's als stress, emoties en gedrag beter bespreekbaar. Geen extra werk, maar handvatten die helpen om meer rust, verbinding en veerkracht in de klas te brengen én in je eigen rol als leraar.

### Wat krijgen leraren?

Een inspirerende keynote met praktische inzichten, herkenbare voorbeelden en direct bruikbare tools om kinderen te begeleiden in aandacht, veerkracht, emotieregulatie en sociale vaardigheden.

### Wat nemen leraren mee naar huis?

Meer begrip van de binnenwereld van kinderen, meer taal om gedrag en gevoelens bespreekbaar te maken, en concrete manieren om de Superkrachten-methode toe te passen in de klas.

#### WAT LERAREN MEENEMEN

- Rake taal om gevoelens en gedrag bespreekbaar te maken
- Inzicht in hoe je kinderen enthousiast maakt voor hun eigen mentale gezondheid
- Concrete werkvormen om de Superkrachten-methode toe te passen in de klas
- Meer mentale weerbaarheid en verbinding in de klas
- Praktische handvatten voor meer rust en veerkracht in je eigen rol als leraar





## WORKSHOP VOOR KINDEREN

In deze interactieve keynote laat Wouter leerlingen op een speelse en toegankelijke manier ontdekken hoe ze de superkrachten van hun eigen hoofd kunnen trainen. Hoe ga je om met stress, onzekerheid, afleiding, ruzie of moeilijke gevoelens? Met humor, herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen leren kinderen hoe ze meer rust, zelfvertrouwen en veerkracht ontwikkelen. Zo draagt deze keynote niet alleen bij aan meer bewustzijn en plezier, maar ook aan een sterkere sociaal-emotionele basis in de klas.

### WAT KINDEREN MEENEMEN

- meer rust in hun hoofd
- meer vertrouwen in zichzelf
- handige tools voor stress, moeilijke gevoelens en concentratie
- meer grip op wat ze denken en voelen
- meer begrip voor zichzelf en anderen

# SUPPLEMENTEN

Iedere keynote en workshop van Wouter kan aangevuld worden met:



Mindgym Meditations

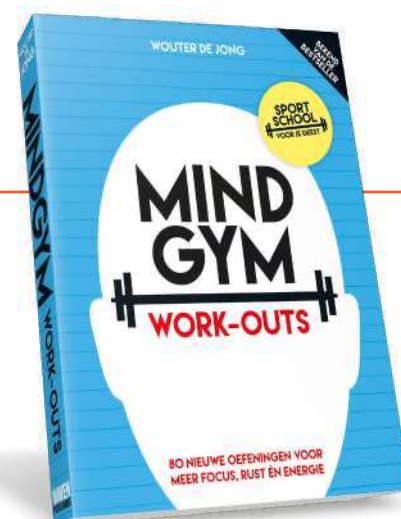
APP

Interesse in één van de supplementen? Informeer naar speciale tarieven en staffelkortingen.

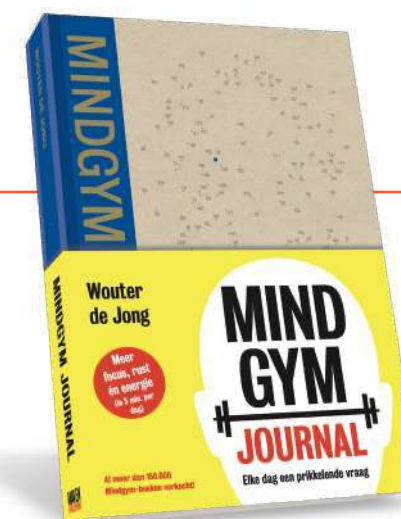
OOK ALS A.I. BOEK!



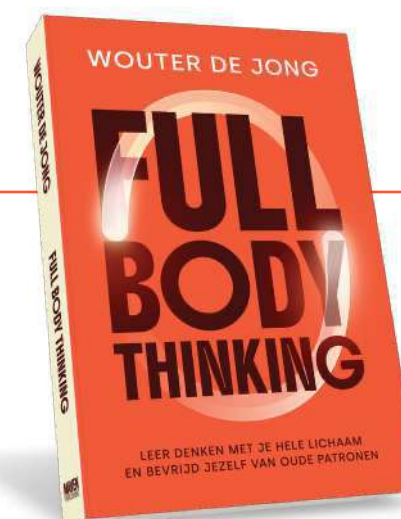
Mindgym



Mindgym Workouts

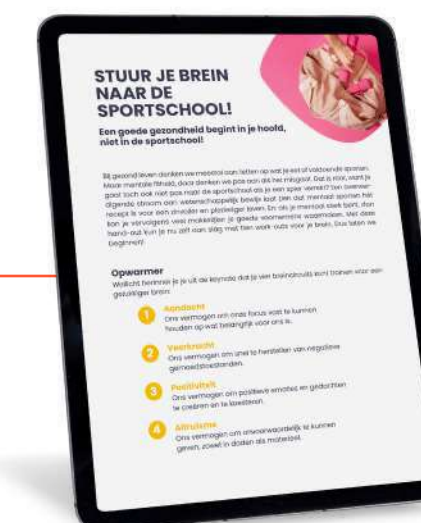


Mindgym Journal



Full Body Thinking

BOEKEN VOLWASSENEN

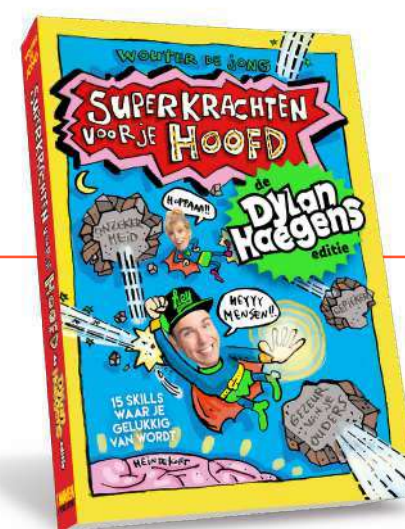


Online hand-out met opdrachten

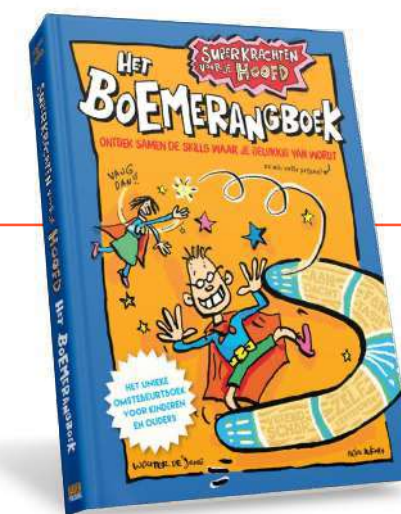
HANDOUT



Superkrachten



Superkrachten 'Dylan Haegens'



Boemerang



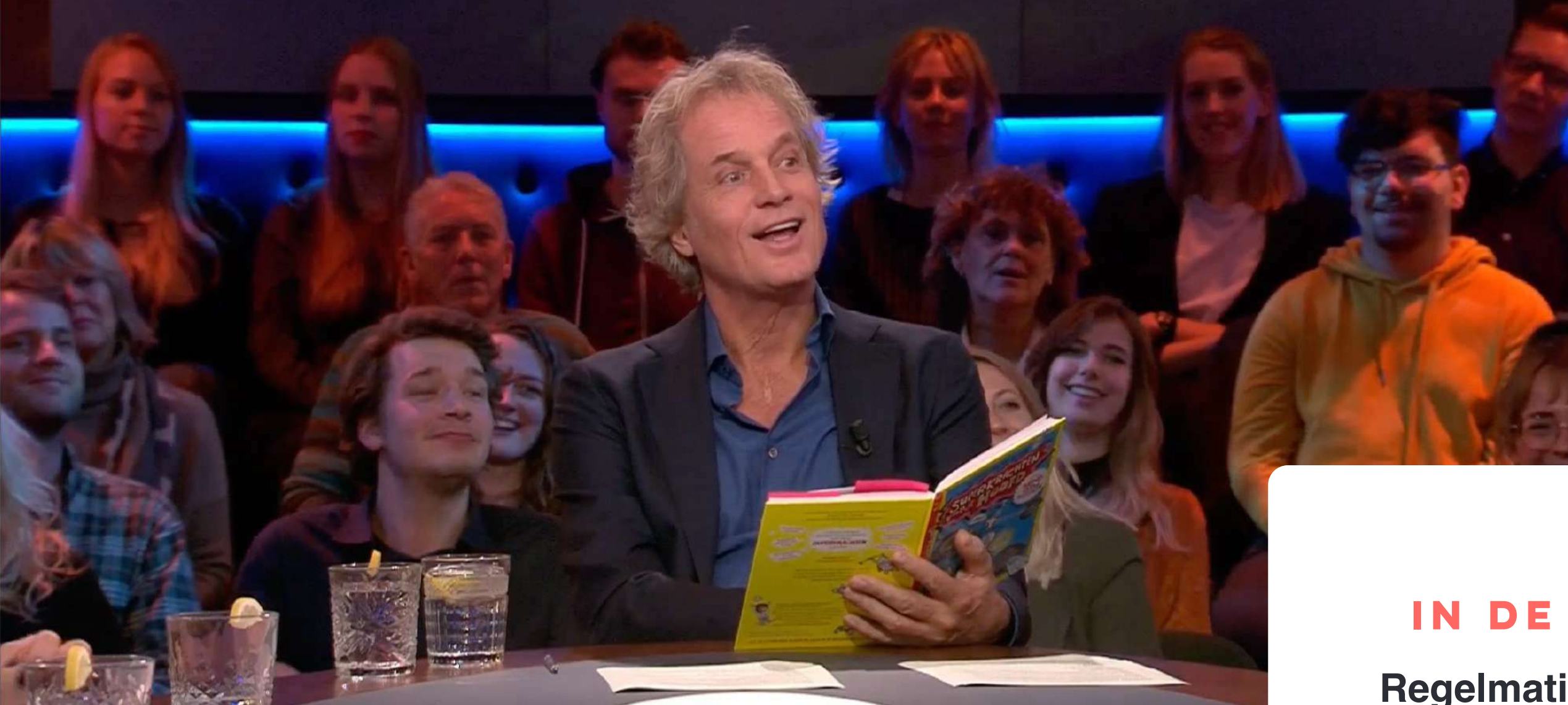
De Game

PRODUCTEN SUPERKRACHTEN



Superkrachten De Klassenchallenge

CHALLENGE



WOUTER DE JONG  
SUPERKRACHTEN VOOR JE HOOFD

## IN DE MEDIA

Regelmatig is Wouter als expert te zien in de media.



MIND GYM  
#SPORTSCHOOL#  
VOOR JE GEEST

# MINDGYM MEDITATIONS

## MENTAAL FIT OP DE WERKVLOER

Voor bedrijven biedt Wouter Corporate abonnement aan.

Al meer 200.000 mensen hebben met de Mindgym-methode hun geest getraind voor meer focus, rust en energie. Het is wetenschappelijk gebaseerd en spreekt zelfs de meest nuchteren onder ons aan.

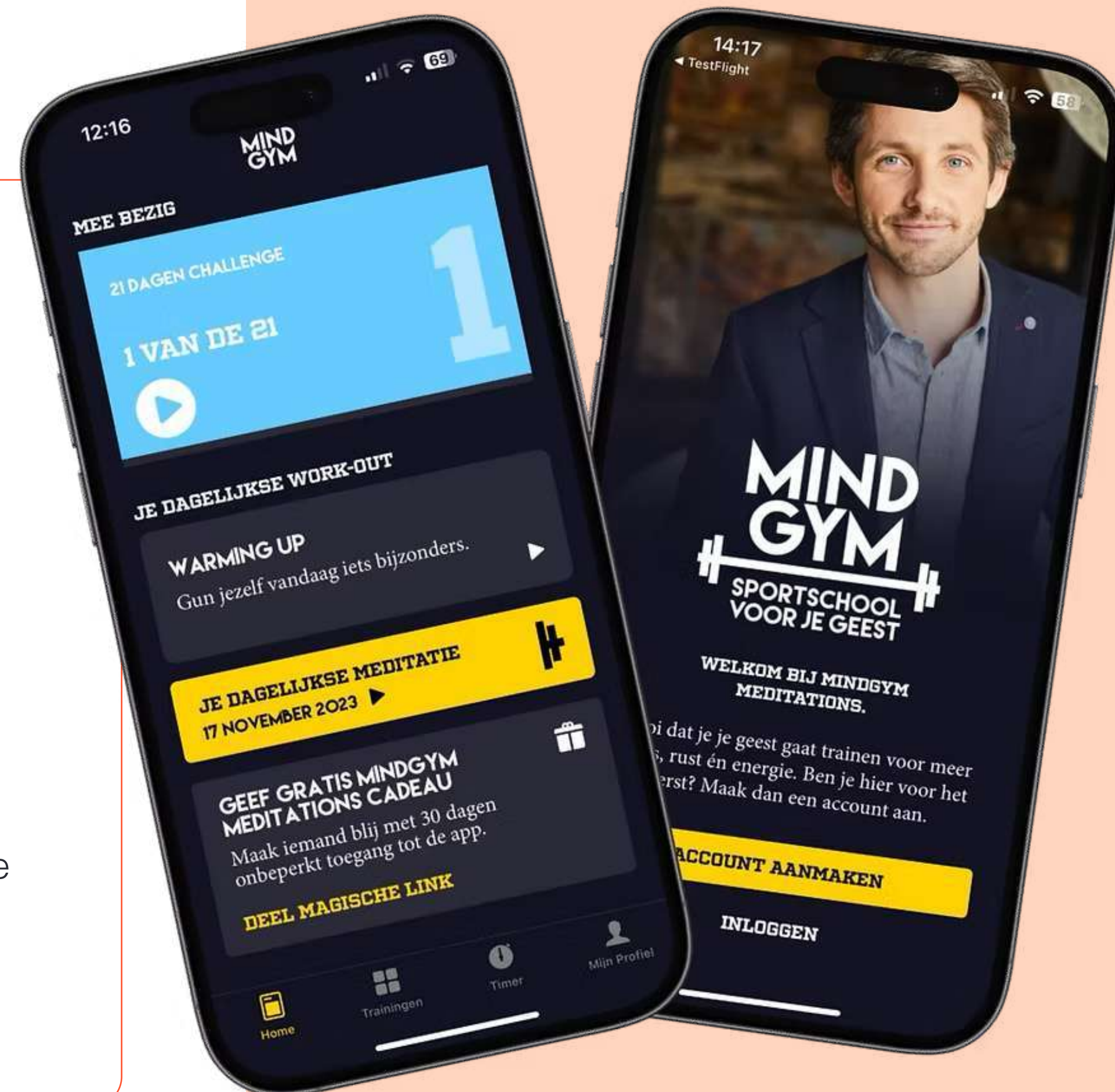
**Mindgym Meditations geschikt voor iedereen.**

Er zijn meditaties met veel verschillende lengtes. Van een paar minuten tot een half uur. Zo is er altijd een meditatie die past in je dagelijks schema. Boeiende en prikkelende meditaties die je horizon verbreden, reflectie stimuleren en je mentale fitheid vergroten.

Met effectieve thema-meditaties:

- Beter slapen
- Ochtendroutines
- Dankbaarheid
- Ontspannen
- Hulp voor moeilijke dagen
- Motivatie en drijfveren
- Zelfzorg en compassie
- Hulp bij fysieke pijn
- en nog veel meer

THEMA'S



# WAT ANDEREN ZEGGEN



## Ben Tiggelaar

Bestseller auteur van o.a. Dromen, durven, doen

“Op uiterst sympathieke wijze én met veel kennis van zaken leert Wouter de Jong je om (weer) baas te worden in je eigen hoofd. Superinteressant!”



## Oliver Burkeman

Bestsellerauteur van ‘4000 weken’

“I love the combination of philosophical wisdom and down-to-earth pragmatism in Wouter de Jong’s books.”



## Humberto Tan

Presentator

“Een scala aan vernieuwende inzichten en inspiratie om het beter te doen, wat dat voor jou ook betekent.”



## Pieter van den Hoogenband

Olympisch kampioen & sportbestuurder

“Aanstekelijk en relevant.”



## Carice van Houten

Actrice

“Wouter de Jong is een kundig trainer die zelfs de grootste scepticus weet te raken en te verrassen.”



## Tony Crabbe

Bestseller auteur van o.a. Nooit meer te druk

“I love Mindgym! Het is de leukste, no-nonsens methode om mentaal sterk te blijven. Essentieel.”

“Wouter heeft een heerlijke down-to-earth-energie. Met zijn uiterst sympathieke karakter weet hij het publiek te inspireren en motiveren. De kracht van Wouter is op prikkelende en interactieve wijze zijn verhaal helder over te brengen. Met zijn inzichten vanuit mindfulness, compassietraining en positieve psychologie geeft hij praktische handvatten en nieuwe denkwijzen om de mentale conditie van zijn publiek te verbeteren. Dit leidt tot positieve resultaten en nieuwe energie.”

— **ICM**

“De keynote van Wouter was echt heel inspirerend, interessant en leuk! Een absolute aanrader.”

— **Erasmus MC**

“Een inspirerende workshop over het hebben van een “Innovatieve Mindset” waarbij vanaf het begin Wouter je meteen weet te boeien, met een frisse en energieke kijk hierop. Hij daagt je uit met prikkelende inzichten en praktische voorbeelden waardoor je uitgedaagd wordt anders te gaan denken. Ik ging vol energie naar huis en met nieuwe ideeën. Absoluut een aanrader!”

— **Meander Medisch Centrum**

“De samenwerking met Wouter verloopt altijd ontzettend prettig. Hij schakelt snel, denkt graag mee en is heel ontspannen in het contact, wat het organiseren van een lezing erg fijn maakt. Van opdrachtgevers horen we vaak terug dat Wouter mensen echt weet mee te nemen in zijn verhaal. Zijn combinatie van mindfulness, mentale veerkracht en praktische oefeningen zorgt ervoor dat deelnemers niet alleen geïnspireerd raken, maar er ook direct iets aan hebben.”

— **deSpreker.nl**

“Wouter leert je (weer) baas te worden in je eigen hoofd. Bij goed voor jezelf zorgen, denken we vaak aan veel bewegen en gezond eten, maar je zit pas goed in je vel als je ook mentaal sterk bent. Leuke inspirerende avond waarin Wouter je mee op reis neemt. Wetenschappelijke inzichten giet hij in praktische oefeningen. In no time creëert Wouter een fijne sfeer en laat hij het publiek zich veilig genoeg voelen om oefeningen met elkaar uit te voeren.”

— **Pierson College**

“Wouter heeft onze behoefte perfect aangevoeld waardoor het resultaat boven verwachting was.”

— **Olympia Uitzendbureau**

# BIOGRAFIE

**Wouter de Jong is bestsellerauteur, veelgevraagd spreker en trainer op het gebied van mentale fitheid. Zijn boeken worden wereldwijd gelezen en zijn vertaald in het Engels, Duits, Spaans, Italiaans, Roemeens en Chinees. In Nederland bereikten ze al meer dan 200.000 lezers.**

Met de Mindgym-boekenreeks zette hij mentale fitheid op de kaart voor volwassenen. Met Superkrachten voor je hoofd deed hij hetzelfde voor kinderen. Een fenomeen dat uitgroeide tot meerdere bestsellers, een educatief kaartspel en een bioscoopfilm in 2024. Zijn nieuwste boek **Full Body Thinking** verscheen in 2025.

Na zijn studie Nederlands recht volgde Wouter een opleiding aan de Amsterdamse Toneelschool, waarna hij werkte als acteur. Later verdiepte hij zich in mentale training, stressregulatie en aandachtstraining, en werd hij opgeleid tot mindfulnessstrainer aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Die combinatie van inhoud en performance zie je terug in zijn keynotes: interactief, inzichtelijk en met humor.

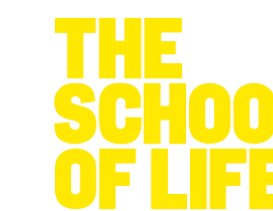


# IMPACT

Gezien bij o.a.:



Gewerkt voor o.a.:





## PRIJSLIJST

Prijzen zijn exclusief 21% BTW, transport en onder voorbehoud van wijzigingen.

1	___ Keynote/webinar tot 90:00 min.	_____	€ 3.795,00
2	___ Workshop dagdeel, 90:00 min. tot 3,50 uur	_____	€ 3.995,00
3	___ Workshop hele dag, 7,00 uur	_____	€ 5.495,00
4	___ Dagvoorzitterschap dagdeel, 3,50 uur	_____	€ 4.495,00
5	___ Dagvoorzitterschap hele dag, 7,00 uur	_____	€ 5.895,00

MOGELIJKHEDEN



## **WOUTER DE JONG**

spreker & trainer

Ga voor meer informatie naar

**wouterdejong.nl**

of neem contact op via

**info@wouterdejong.nl**