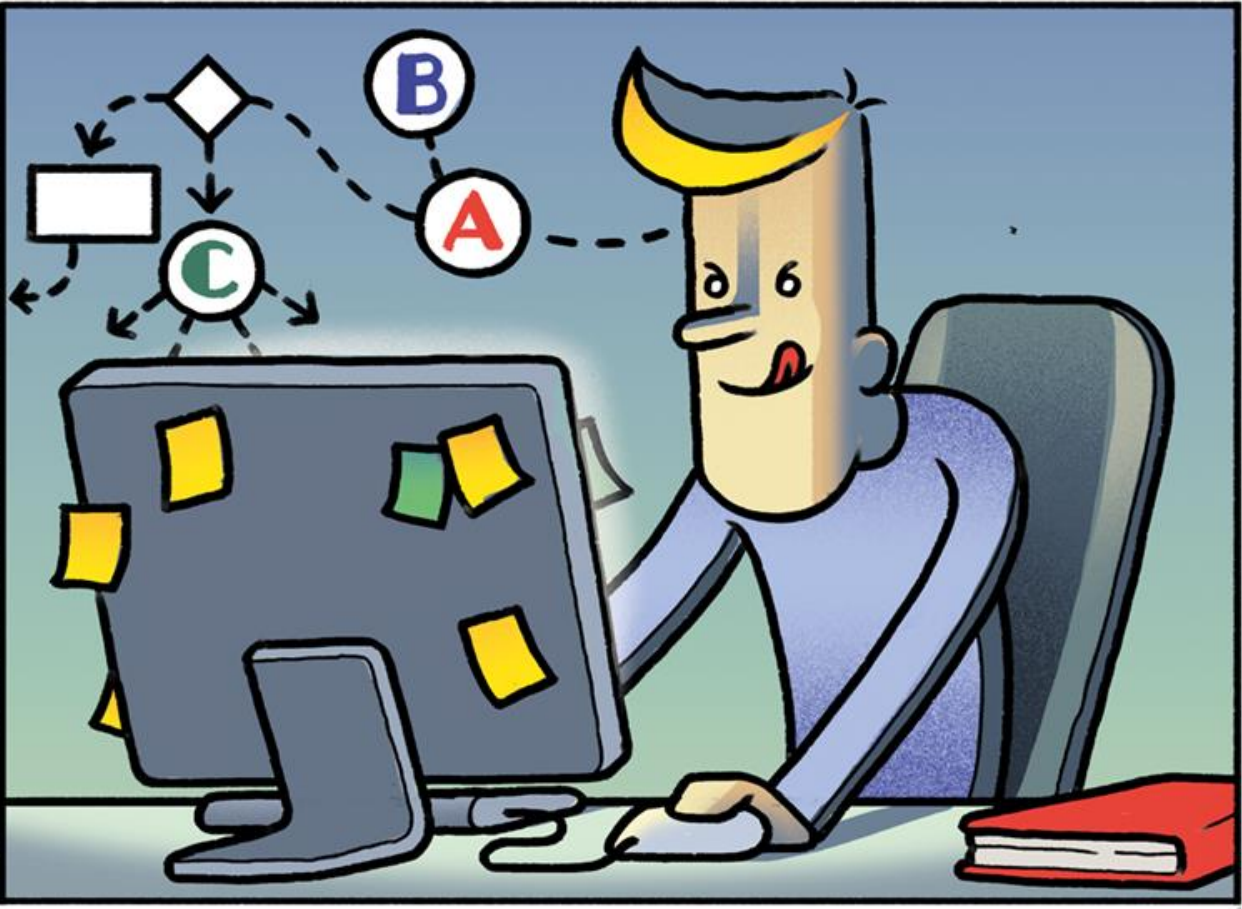
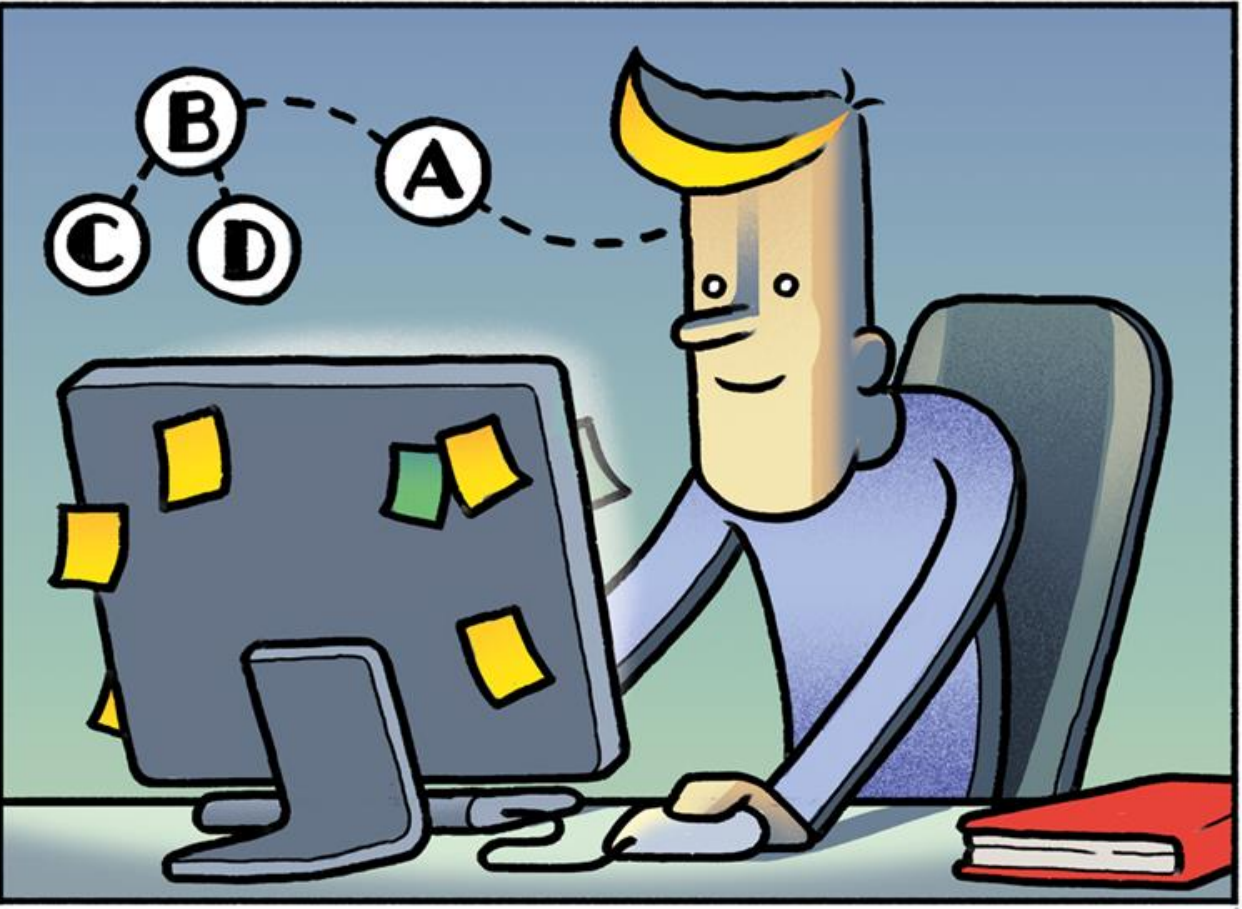




Mark Tigchelaar





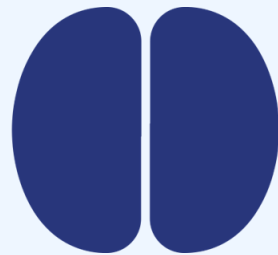


WHAT WAS I DOING?

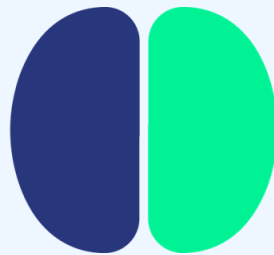
Aandachtsresidu

Aandachtsresidu

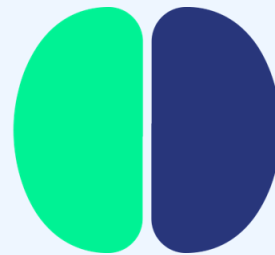
Taak A



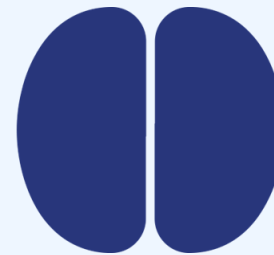
Taak B



Taak A

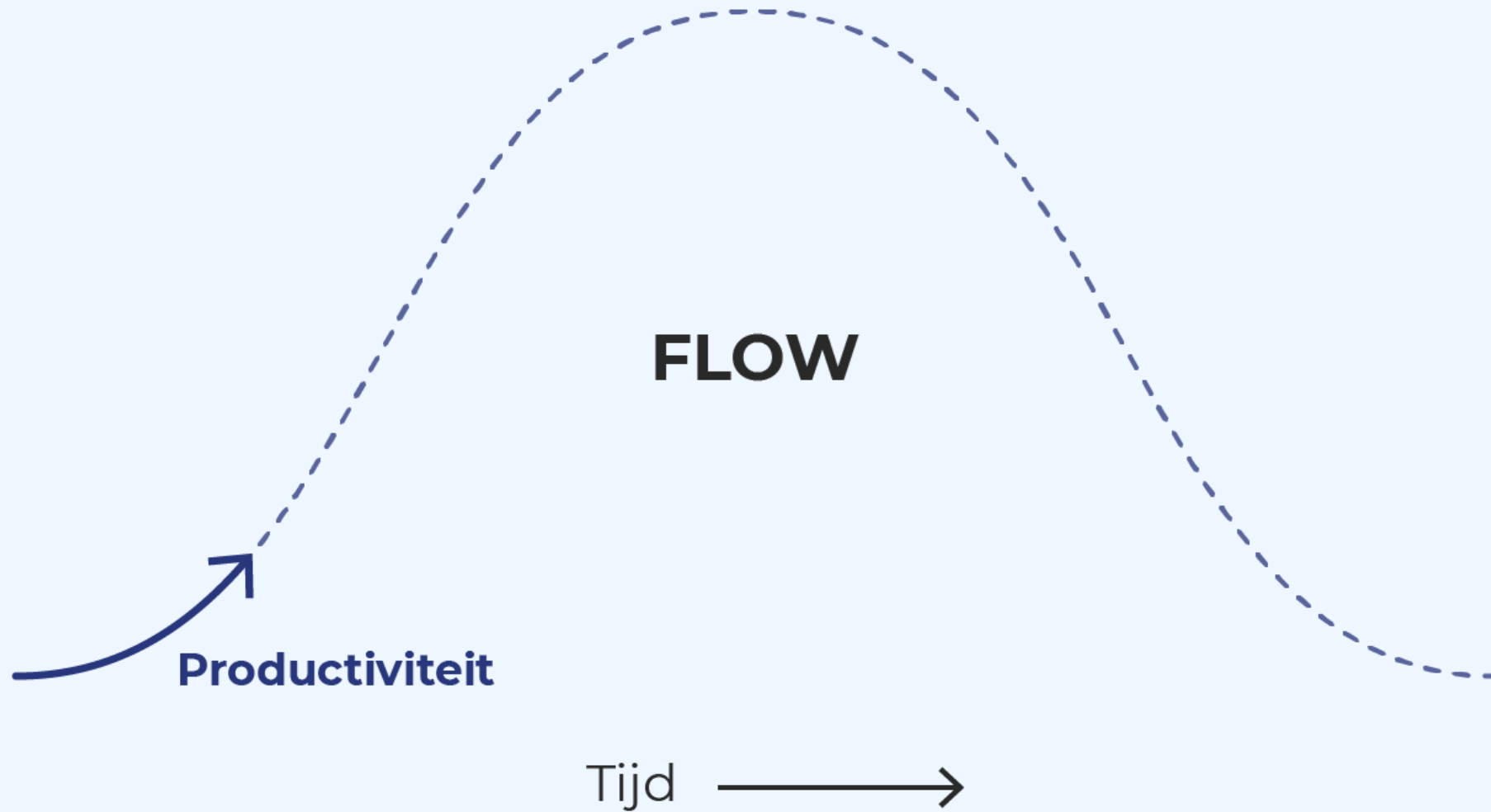


Taak A

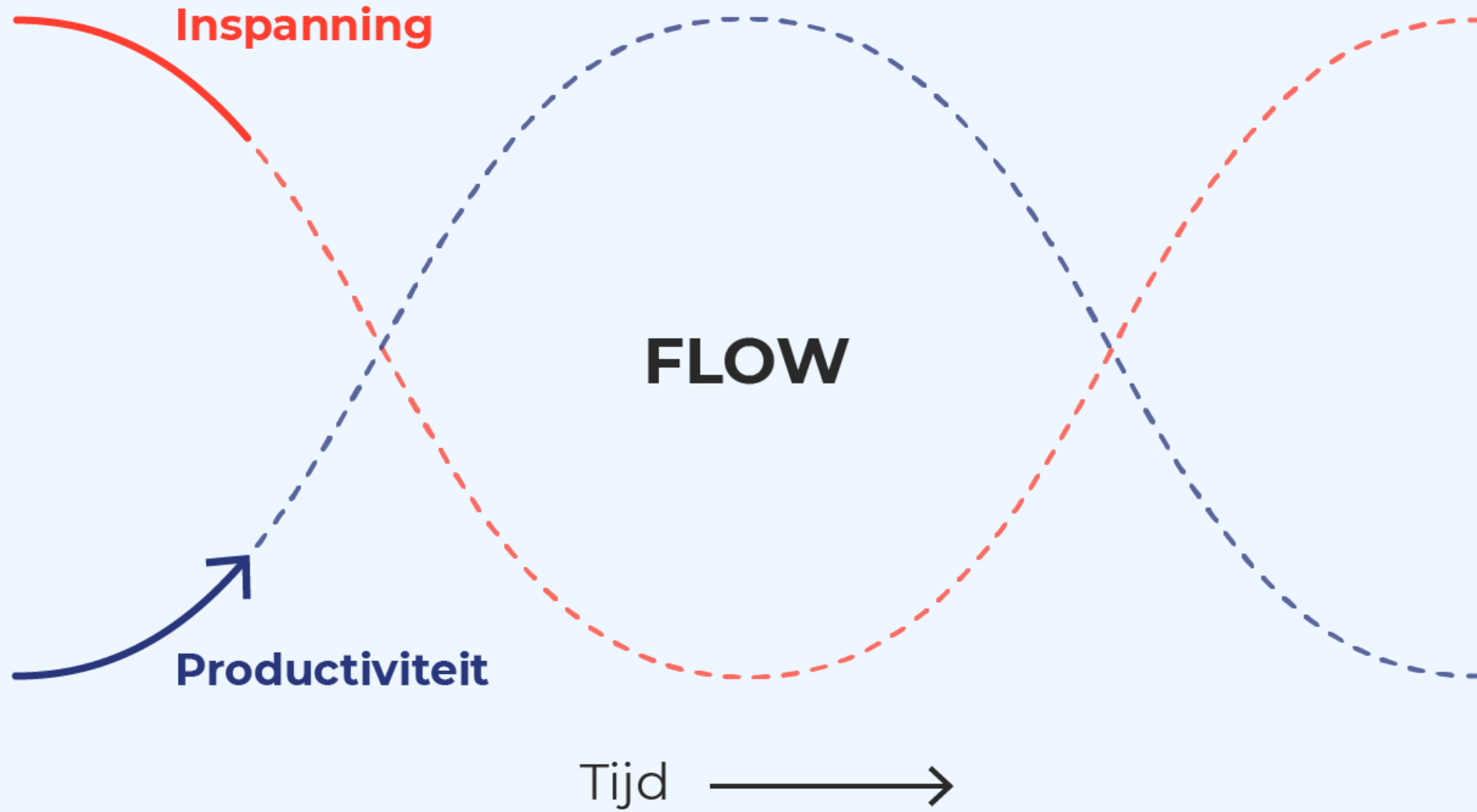


The Flow Curve

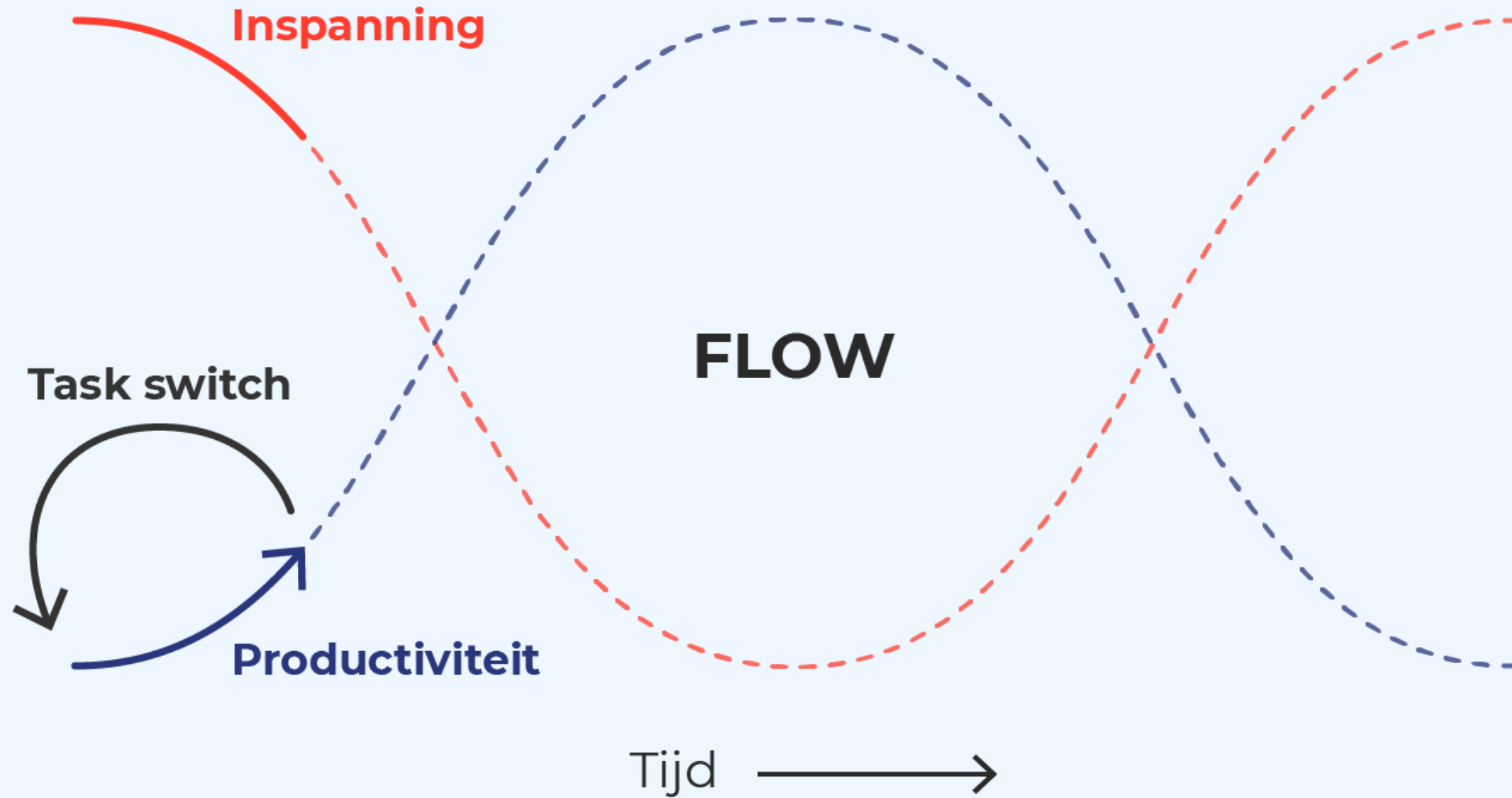
The Flow Curve



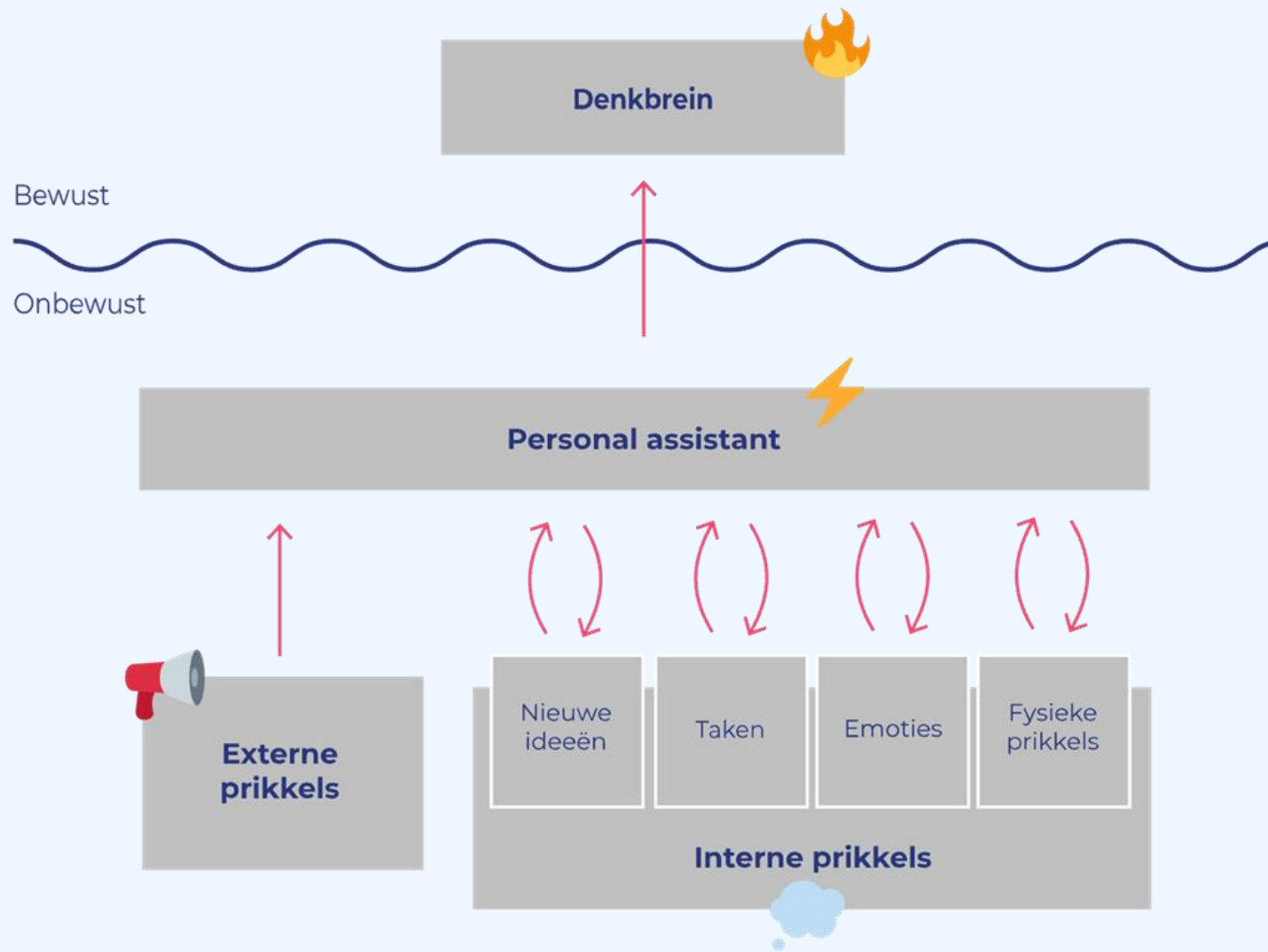
The Flow Curve



The Flow Curve



Het Focus Model™



De 4 concentratielekken™



Te weinig Engagement



Te weinig Energie







Te veel Interne prikkels



Te veel Externe prikkels

De Focus Formule™

Focus =  **+**  **>**  **of** 

Engagement Energie Interne prikkels Externe prikkels

 Hoe verhoog je Engagement?

 Hoe verhoog je Energie?

 Hoe verlaag je Interne prikkels?

 Hoe verlaag je Externe prikkels?



Mark Tigchelaar

White Paper

Inspiratiesessie Focus AAN/UIT



Het aantal prikkels dat op ons afkomt stijgt

Wat is de impact van al die prikkels op een werk, leven en op onze focus?

De verscheidenheid aan kansen

Als je wilt, ben je af.

Welke concentratievlakken zijn voor jou belangrijk?

Test het met de Focus Quick Scan

Elke keer dat we wisselen met onze aandacht betalen we daar een prijs voor.

De vier concentratievlakken

White Paper
 Inspiratiesessie Focus AAN/UIT

FOCUS