



# ANNEMIEK TIGCHELAAR

Blijvend grip op stress, tijd en e-mail.

---

## Categorie

Management

## Type

Expert | Thought leader

## Inzetbaarheid

Keynote spreker, Coach / Trainer

## Talen

NL

## Afkomstig van

Nederland

## Biografie

“De belangrijkste persoon die iets aan jouw stress en werkdruk kan doen, dat ben jijzelf!” Annemiek Tigchelaar is succesvol werkdrukverlager, auteur van o.a. het boek ‘Grip op je stress’ én expert op het gebied van timemanagement en werkdruk. Ze geeft antwoord op de vraag: wat is werkstress en wat kun jij eraan doen? Annemiek zet je op scherp en houdt je die o zo confronterende spiegel voor: heb je het echt druk of maak je je vooral druk?

Annemiek Tigchelaar brengt op praktische wijze orde in uw tijd en zaken. Op heldere en motiverende wijze geeft zij down-to-earth timemanagement adviezen en leert u efficiënt te werken zonder stress. Zij hielp reeds talloze mensen meer rust en overzicht te ervaren in hun werk(plek), e-mail en planning. Deze ervaringen zet zij, gecombineerd met praktische adviezen, om in sprankelende lezingen.

Sinds 2004 is zij als Professional Organizer aangesloten bij de NBPO (Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers) en geeft persoonlijke begeleiding bij het op orde brengen van de administratie, werkplek of de planning. Daarnaast gaf zij als werkplektrainer van Het Betere Werken trainingen bij diverse grotere bedrijven en instellingen.

Ook is zij auteur van het boek Stop de stapels – al je papier op orde thuis en op kantoor. Het boek leidt u op heldere wijze door uw stapels en papieren heen.