



Workshop Digitaal Bewust

Voor Volwassenen, Ouders, Professionals



“Even iets op m’n smartphone checken”

“Ik moet hier ff snel op reageren”

“Even mijn nieuwsfeed doorscrollen”

“Ben je nou weer met dat spelletje bezig?”

“Nog één aflevering dan”

Inhoud van de workshop

We kunnen niet meer zonder de digitale wereld en dat hoeft ook zeker niet. Maar worden we er niet te veel door géleefd?

Stel jezelf eens eerlijk de volgende vragen: Kun jij gefocust met iets bezig zijn zonder je af te laten leiden? Kun je iets doen zonder te appen, nieuwsfeeds bij te houden, je mail te checken, of een spelletje te spelen? En als je deze dingen dan al doet, kun je dit dan zonder jezelf erin te verliezen?

Als jij op een van deze vragen 'nee' antwoordt, is de workshop 'Digitaal Bewust' op jouw lijf geschreven! Het is een kennismaking met digitale bewustwording!



Doelen van de workshop

- Onderzoeken hoe jouw digitale wereld eruitziet
- Bewustwording hoe digitale verleidingen werken
- Inzicht krijgen waarom ons brein hier vatbaar voor is
- Ervaren hoe snel jouw digitale wereld met je aan de haal gaat
- Ervaren hoe het is om bezig te zijn, zonder afgeleid te raken
- Handvatten krijgen om meer grip te hebben op jouw digitale wereld

Werkwijze

Deze workshop is een eerste kennismaking om bewust te worden van jouw digitale gedrag en in welke mate je hier wel of niet door geleefd wordt. Op een interactieve manier ga je zien, begrijpen en ervaren hoe digitale verleidingen werken, waarom ons brein hier vatbaar voor is en hoe onschuldige dingen al snel veranderen in gewoontes. Je onderzoekt hoe dit op jou van toepassing is en krijgt van daaruit tips & handvatten mee om meer grip te krijgen op jouw digitale verleidingen.

Deze workshop wordt gegeven aan jongeren, volwassenen, en professionals. De workshop kan bv. op scholen of in jeugdorganisaties worden gegeven, maar kan ook individueel gevolgd worden. Bij individuele opgave voor de workshop wordt onderscheid gemaakt tussen 13 t/m 17-jarigen en 18+.

Om intensiever aan je digitale gedrag te werken, kan het traject 'Digitaal Gedrag' worden gevolgd.

Praktische Informatie

Duur: 3,5 uur

Aantal deelnemers: 4-16 personen (workshop voor grotere groepen mogelijk in overleg)

Datum: Zie de agenda op de website

Locatie: De workshop wordt op verschillende locaties in Nederland gegeven. Zie agenda op website

Kosten: € 65,- per persoon (prijs voor groepen wordt bepaald in overleg)



Een workshop voor volwassenen, ouders, professionals, die...:

- ... op een laagdrempelige manier bewuster willen worden van (hun) digitaal gedrag
- ... eens willen sparren over digitaal gedrag met andere mensen
- ... simpele handvatten zoeken om efficiënter met de digitale wereld om te gaan
- ... eens willen ervaren dat zelf in controle zijn zo moeilijk nog niet is

Digital Awareness

Mijn naam is Laurens Veltman en met Digital Awareness coach ik jongeren & volwassenen om zich niet te verliezen in digitaal gedrag, zoals **gamen, smartphone, social media & YouTube**. Hiervoor geef ik o.a. voorlichtingen, workshops, groepstrajecten en individuele coaching. In mijn werk koppel ik mijn persoonlijke ervaringen vanuit gameverslaving en poker aan mijn professie als psycholoog. Ik heb geleerd om zelf de controle te houden over mijn (digitale) verleidingen en laat nu anderen zien dat ze zelf een keuze hebben: leven in plaats van geleefd worden!



Voor meer informatie en/of aanmelden:

Digital Awareness

Laurens Veltman

06 12 863 638

info@digitalawareness.nl

www.digitalawareness.nl