



# Traject Digitaal Gedrag



*"Ik kan geen dag zonder mijn smartphone"*

*"Ik zit soms urenlang YouTube-filmpjes te kijken"*

*"Ik check constant Facebook, Twitter, of andere feeds"*

*"Ik verlies mezelf in allerlei spelletjes"*

*"Ik kijk altijd meer afleveringen dan gepland"*

## Inhoud van het traject

Games, Smartphone, Social Media, YouTube, ... We hebben er allemaal mee te maken, maar vaak gaat het met ons aan de haal en verliezen we onszelf erin. Hoe zit dat bij jou? Kun je nog zonder, of ben je bang dat je dan dingen mist of er niet meer bij hoort?

Stel jezelf eens eerlijk de vraag: Krijg je er energie van of maakt het je loom en duf? En heb je er écht controle over? Leef jij nog zelf of word je geleefd door de digitale wereld?

Voor deze vragen komt Digital Awareness met het traject 'Digitaal Gedrag': Om controle te krijgen over je digitale gedrag!



## Doelen

- Je digitale wereld in kaart brengen en onderzoeken hoeveel controle je erover hebt
- Inzicht krijgen waarom digitale verleidingen met je aan de haal gaan
- Ervaren wat je energie geeft en wat je energie kost
- Verkennen hoe jouw digitale gedrag zich verhoudt tot wie jij bent
- Een concreet plan maken om zelf controle te krijgen over je digitale gedrag
- Ervaren hoe het is om controle te houden over je digitale gedrag
- De voor jou juiste afstemming vinden rondom digitaal gedrag

## Werkwijze

In de coaching combineer ik mijn ervaringsdeskundigheid met mijn professie als psycholoog. Ik sluit aan bij jou en je situatie en koppel dit aan theorie over o.a. het brein en gedragspatronen. Ik laat je ervaren hoe snel iets met je aan de haal gaat, zodat je voelt waarom het lastig is om controle te houden. Van daaruit laat ik zien hoe je dit kunt doorbreken.

Je gaat vooral veel zelf aan de slag. We onderzoeken je gamegedrag, doen oefeningen in kleine groepjes en delen ervaringen. Het werken in een groep versnelt het individuele leerproces en door het er met anderen over te hebben, ga je zien dat iedereen met dezelfde soort vragen rondloopt.

Waar elk traject eigen aandachtspunten heeft, volg ik altijd ook een algemene lijn:

### 1. Bewustwording

*In hoeverre gaat digitaal gedrag met je aan de haal?  
Wat doe jij hierin en wat doen anderen hierin?  
Wat levert digitaal gedrag je op en wat kost het je?*

### 2. Doel stellen

*Wat zou je willen en waarom lukt dit niet?  
Wat kun je zelf doen om dit te bereiken?  
Hoe kun je je sociale omgeving hierop inrichten?*

### 3. Theoretische onderbouwing

*Inzicht krijgen in hoe het brein werkt  
Begrijpen waarom controle houden zo lastig is  
Leren hoe je toch meer controle kunt krijgen*

### 4. Inzicht krijgen in jezelf

*Wie ben jij en wat is kenmerkend in wat je doet?  
Wat werkt tegen in wat je wilt?  
Wat heb je in huis om het anders te gaan doen?*

### 5. Ervaren

*Ervaren hoe de digitale wereld je verleidt  
Ervaren of je er energie van krijgt of juist niet  
Ervaren hoe het voelt om zelf controle te houden*

### 6. Actie(plan)

*Hoe ga je er de komende tijd concreet aan werken?  
Hoe kan je het structureel anders gaan doen?  
Welke barrières kom je tegen en hoe ga je ermee om?*



## Praktische informatie

Het traject kan zowel op doordeweekse avonden als in weekenden worden gevolgd en is opgebouwd uit drie dagdelen. Tussen de dagdelen zit telkens twee weken de tijd, zodat je na elk dagdeel gericht bezig kunt met de behandelde thema's. In het volgende dagdeel koppelen we terug wat je hierin tegen bent gekomen. Drie weken na het traject volgt een individueel gesprek, waarin we kijken hoe het gaat, de puntjes op de i zetten, en (waar nodig) een persoonlijke verdieping maken.

De thema's per dagdeel zijn als volgt:

- **Dagdeel 1 (start):** Het eerste dagdeel gaat over jouw digitale wereld, het verleidende karakter van de digitale wereld in het algemeen, en hoe je hier onbewust door wordt ingepakt.
- **Dagdeel 2 (twee weken later):** Dit dagdeel gaat over de werking van je brein, waarom het zo moeilijk is om niet in digitaal gedrag te vertrekken, en hoe dit voor jou persoonlijk werkt.
- **Dagdeel 3 (weer twee weken later):** Dit dagdeel gaat over jouw wereld buiten digitaal gedrag en hoe je vanuit al het geleerde zelf controle kunt krijgen over je digitale gedrag (actieplan).

**Aantal deelnemers:** 4-8 personen

**Duur:** 3 dagdelen van 3 uur, plus een individueel nagesprek (1 uur)

**(Start)data:** Zie de agenda op de website voor alle data van het traject

**Plaats:** Het traject wordt op verschillende locaties in Nederland gegeven. Zie agenda op de website

**Kosten per persoon:** € 165,- (jongeren) / € 225,- (volwassenen) voor het gehele traject

*Dit traject wordt voor jongeren en volwassenen afzonderlijk gegeven. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen 13 t/m 17-jarigen en 18+. Als bij jongeren het initiatief voor het traject v/d ouders komt, wordt ouders sterk aangeraden tegelijkertijd de workshop 'Mijn Kind Digitaliseert' te volgen.*

## 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](mailto:info@digitalawareness.nl)

[www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl)