



# Workshop Digitaal Bewust



*“Ik krijg de kriebels als ik m’n mailprogramma open”*

*“Alle communicatie gaat bij ons via mail of app”*

*“Ieder mailtje of appje haalt me uit m’n concentratie”*

*“Even iets opzoeken en ik zit een half uur achter dat ding”*

*“Ik moet dit vanavond thuis echt nog ff wegwerken”*

## Inhoud van de workshop

Popups, notificaties, groepsapps, een laptop van de zaak. Zowel privé als zakelijk ben je altijd bereikbaar en je kunt overal werken. Maar is dit efficiënt en ook prettig? Kan je nog focussen of ben je constant afgeleid? En kan je het werk loslaten of neem je van alles mee naar huis?

Communiceren jullie daarnaast nog écht met elkaar? Loop je bij iemand binnen of stuur je een appje? En hoe snel verwacht je hierop een reactie?



*Het zijn vragen die bij deze workshop aan bod komen. Een workshop voor bedrijven om efficiënter om te gaan met de digitale wereld en zo het welzijn van werknemers te verhogen. Voor een hogere productiviteit, meer contact, meer energie, en minder stress!*

## Doelen van de workshop

- Bewustwording van jullie digitale wereld als bedrijf en individu
- Inzicht in de werking van het brein en de invloed van digitale verleidingen
- Ervaren hoe snel je afgeleid raakt of vastzit in 'hoe het altijd gaat'
- Zien en ervaren hoe je een goede balans kunt vinden
- Doelen stellen om individueel en als bedrijf vooruit te gaan
- Handvatten krijgen om meer grip te houden op de digitale wereld

*(De workshop kan op maat worden afgestemd en ook als lezing worden verzorgd. Neem contact op en vraag naar de mogelijkheden!)*

## Werkwijze

De workshop is een kennismaking om bewust te worden van jullie digitale wereld als bedrijf en die van elke werknemer individueel. Op een interactieve manier laat ik zien en ervaren hoe digitale verleidingen werken en in welke mate je hier als bedrijf en individu door geleefd wordt: waarom is ons brein hier vatbaar voor, hoe veranderen onschuldige oplossingen al snel in gewoontes, en hoe moeilijk het is om deze te doorbreken als iedereen eraan gewend is geraakt? We onderzoeken welke invloed dit heeft op jullie efficiëntie, het welzijn van de werknemers en hoe het mogelijk anders zou kunnen. Van daaruit krijg je tips & handvatten mee om meer grip te krijgen op jullie digitale wereld.

## Praktische Informatie

**Tijd:** Een dagdeel (±3.5 uur)

**Aantal deelnemers:** Minimaal 8. (Groepen >50 deelnemers mogelijk in overleg)

**Locatie:** De workshop wordt op locatie gegeven

**Kosten:** Neem contact op voor een offerte



## Digital Awareness

Mijn naam is Laurens Veltman en met Digital Awareness coach ik mensen en bedrijven om zich niet te verliezen in digitaal gedrag, zoals *gamen, telefoon, social media, YouTube, Netflix & e-mail*. Hiervoor verzorg ik o.a. workshops, en individuele coaching voor jongeren & volwassenen, maar ook workshops voor bedrijven, professionals, ouders en scholen. 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)