

Individuele Coaching



“Hoe krijg ik meer controle over mijn gamegedrag?”

“Ik word geleeft door mijn smartphone”

“Ik kan niet stoppen met Netflix”

“Ik check constant Insta, WhatsApp, of Snapchat

“Elke email haalt me uit mijn concentratie”

Individuele coaching

Vind je het prettiger om een-op-een te werken dan een workshop te volgen? Dan is individuele coaching iets voor jou!

Individuele coaching wordt volledig afgestemd op wie jij bent en jouw situatie, waardoor we nog effectiever te werk kunnen gaan. We zoomen in op jouw vraag en zoeken hierop een passend antwoord.



Voorbeelden van coachingsdoelen kunnen zijn:

- Ik wil mijn digitale wereld in kaart brengen en controle krijgen
- Ik wil inzicht in de werking van digitale verleidingen
- Ik wil onderzoeken waarom ik mezelf zo gemakkelijk verlies
- Ik wil een balans vinden tussen gamen en andere bezigheden
- Ik wil minder geïrriteerd worden door appjes en/of social media
- Ik wil actief zijn i.p.v. het hele weekend te 'hangen'

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. We onderzoeken je digitale gedrag en 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.

Waar de coaching specifiek op jou wordt afgestemd, volg ik globaal ook altijd 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 tóch 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

De duur van individuele coaching is afhankelijk van de vraag, maar vaak wordt in \pm 3 gesprekken (1 uur/gesprek) een basis gelegd waar je mee verder kunt. Indien gewenst kan dit gecontinueerd worden met extra individuele gesprekken of gecombineerd worden met een workshop.

Ik werk vanuit verschillende locaties in Nederland. In overleg is het mogelijk om op een eigen locatie (tegen extra kosten) of via Skype te coachen. Een nadeel van Skypecoaching is dat het in zekere zin ten koste gaat van het persoonlijk contact en dat sommige oefeningen niet mogelijk zijn. Maar het kan een goed alternatief zijn tegenover reistijd of reiskosten.

Kosten: € 75,- per gesprek

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, smartphone, social media, YouTube, Netflix & e-mail**. Hiervoor verzorg ik o.a. workshops, en individuele coaching voor jongeren & volwassenen, maar ook workshops voor ouders, scholen, bedrijven en professionals. 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