

Gastles

De Digitale Wereld & Ik



“Ik kan niet zonder mijn smartphone”

“Ik zit soms urenlang YouTube-filmpjes te kijken”

“Ik check constant Insta, WhatsApp of Snapchat”

“Ik verlies mezelf in allerlei games”

“Ik kijk vaak meer afleveringen dan gepland”

Inleiding

Games, Smartphone, Social Media, YouTube, ... Jongeren kunnen niet meer zonder de digitale wereld en dat hoeft ook zeker niet. De vraag is of ze er niet te veel door worden géleefd.

Kunnen ze nog gefocust met iets bezig zijn zonder afgeleid te raken? Kunnen ze iets doen zonder te appen, social media bij te houden, of een spelletje te spelen? Kan dit problemen opleveren en zijn jongeren zich hiervan bewust? Weten ze zich raad met de digitale wereld en kunnen ze ermee omgaan zonder zichzelf erin te verliezen?



Hierover gaat gastles 'De Digitale Wereld & Ik'. Het is een kennismaking met digitale bewustwording!

Doelen van de gastles

- Bewustwording creëren hoe verschillende 'digitale verleidingen' werken
- Inzicht waarom ons brein hier vatbaar voor is
- Ervaren hoe snel de digitale wereld met je aan de haal gaat en hoe het anders kan
- Handvatten om meer grip te hebben op de digitale wereld



Inhoud van de gastles

In de gastles laat ik leerlingen op interactieve wijze kennismaken met de verleidingen van verschillende vormen van digitaal gedrag & social media. Het hoofddoel is om leerlingen bewuster te laten worden van de digitale verleidingen waar ze in hun dagelijks leven mee te maken hebben. Dit doe ik door vanuit vragen en voorbeelden de dialoog met ze te zoeken en ze vanuit mijn eigen ervaringen en interactieve (digitale) oefeningen te laten zien & ervaren hoe gemakkelijk ze zichzelf kunnen verliezen in digitale verleidingen. Dit triggert hun bewustzijn en dit koppel ik aan de theorie, d.m.v. een simpel model van het brein dat ze zeker bijblijft. Zo laat ik ze op een ontspannen wijze zien wat er gebeurt en waarom, zodat ze het anders kunnen doen.

Tijdens de gastles krijgen leerlingen antwoord op o.a. de volgende vragen:

1. *Waarom is het brein zo gevoelig voor de digitale wereld & social media?*
2. *Waarom ben je geneigd jezelf hierin te verliezen en hoe kan dit anders?*
3. *Wat zijn de meest voorkomende digitale verleidingen en hoe verleiden deze je?*
4. *Hoe voelt het als de digitale wereld met je aan de haal gaat en kun je er dan nog uit?*
5. *Hoe kun je genieten van de digitale wereld maar toch de controle behouden?*

Een standaard gastles gaat over het verslavende karakter van de digitale wereld. Een gastles kan worden afgestemd op een specifiek thema, zoals gamen, social media, of sexting.



Praktische Informatie

Aantal leerlingen: Max. 30, zodat er ruimte is om echt contact met ze te maken.

Duur: Zo mogelijk ± 90-100 min (ook afhankelijk van leerjaar/-niveau), zodat er tijd & ruimte is om leerlingen e.e.a. te laten ervaren. De les kan in 50 minuten, maar de kracht zit in het zelf ervaren!

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, 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