



Workshop Digitaal Bewust

Voor Volwassenen, Ouders, Professionals



“Even iets op m’n smartphone checken”

“Ik moet hier ff snel op reageren”

“Even mijn e-mail doornemen”

“Ben je nou weer met dat spelletje bezig?”

“Nog één aflevering dan”

Inhoud van de workshop

Games, Smartphone, Social Media, YouTube, Netflix... We hebben er allemaal mee te maken, maar soms worden we er teveel door g eleefd. Hoe zit dat bij jou? Kan jij nog zonder je smartphone, of ben je bang dat je dan dingen mist of er niet meer bij hoort? Of verlies jij jezelf wel eens in Fortnite, FIFA, of Minecraft?



Kan je nog gefocust bezig zijn zonder te appen, social media te checken, of tussendoor te gamen? Laat jij je vaak afleiden en gaat dit ten koste van school, studie, werk, en/of je sociale leven?

Over deze vragen gaat de workshop 'Digitaal Bewust'. Een kennismaking met digitale bewustwording!

Doelen van de workshop

- Bewustwording hoe digitale verleidingen werken
- Inzicht krijgen waarom ons brein hier vatbaar voor is
- Onderzoeken wat de digitale wereld je oplevert en kost
- Ervaren hoe snel jouw digitale wereld met je aan de haal gaat
- Ervaren hoe het is om de controle te behouden
- Een concreet plan maken om zelf controle te krijgen



Werkwijze

Deze workshop is een 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 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 wereld.

Bij individuele opgave voor de workshop wordt onderscheid gemaakt tussen 13 t/m 17-jarigen en 18+. De workshop kan daarnaast ook worden verzorgd op scholen, zorginstellingen, of jeugdorganisaties.

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 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