



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 even 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? Kun je nog focussen of ben je constant afgeleid? En kun je het werk loslaten of neem je van alles mee naar huis?

Hoe is daarnaast de communicatie in jullie organisatie? Loop je bij iemand binnen of stuur je een appje? Verwacht je meteen een reactie? Kom je nog achter je scherm vandaan of zit je constant in de vluchtigheid? En is het contact veranderd als gevolg van Covid-19 en het thuiswerken?



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

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 en handvatten mee om meer grip te krijgen op jullie digitale wereld.

Praktische Informatie

Tijd: Een dagdeel (±3.5 uur)

Aantal deelnemers: Minimaal 6 (Groepen >50 deelnemers mogelijk in overleg)

Locatie: De workshop wordt verzorgd op locatie

Kosten: Neem contact op voor een offerte

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



Digital Awareness

Mijn naam is Laurens Veltman en met Digital Awareness coach ik mensen en organisaties om zich niet te verliezen in digitaal gedrag, zoals **gamen, telefoon, social media, YouTube, Netflix en e-mail**. Ik verzorg o.a. lezingen en workshops voor jongeren, volwassenen, ouders, scholen, organisaties en (zorg)professionals. Hierin koppel ik mijn persoonlijke ervaringen vanuit gameverslaving en poker aan mijn werk als psycholoog en coach. 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