

Digitaal Bewust

Informatiefolder 2024



“Ik krijg de kriebels als ik mijn mailprogramma open.”

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

“Ieder mailtje of appje haalt me uit mijn concentratie.”

“Ik moet dit vanavond thuis echt nog even wegwerken.”

“Ik krijg nog eens een burn-out door al die digitale prikkels.”

Inhoud van de workshop

Popups, notificaties, groepsapps, een laptop van de zaak. Zowel privé als zakelijk zijn we altijd bereikbaar en kunnen we overal werken. Maar is dit efficiënt en ook prettig? Kunnen we nog focussen of zijn we constant afgeleid? Is het werk ook los te laten of nemen we van alles mee naar huis? En welke invloed heeft de mogelijkheid tot thuiswerken hierop?



Hoe is dit 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 en stimuleer je elkaar tot gezond gedrag? Of zit je altijd in de vluchtigheid en trek je elkaar de digitale wereld in?

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

Doelen en werkwijze

De workshop is een kennismaking met digitale bewustwording. Ik laat je zien en ervaren hoe digitale verleidingen werken en in welke mate je hier als organisatie 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 hoeveel stress dit geeft, welke invloed dit heeft op je efficiëntie en welzijn en hoe het anders kan.

In de workshop komen de volgende doelen aan bod:

- Bewustwording van digitale patronen als individu en organisatie
- 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'
- Doelen stellen om individueel en als organisatie vooruit te gaan
- Handvatten krijgen om meer grip te houden op de digitale wereld

Praktische Informatie

Tijd: Als workshop (± 3,5 uur) of als interactieve lezing (± 1,5 uur)

Aantal deelnemers workshop: 6 – 50 (grotere groepen mogelijk in overleg)

Aantal deelnemers interactieve lezing: 10 – 400 (grotere groepen mogelijk in overleg)

Locatie: De workshop/lezing wordt verzorgd op locatie

Kosten: Neem contact op voor een offerte

De workshop kan op maat worden afgestemd (individuele deelnemers/organisatie) en kan ook als interactieve lezing worden verzorgd. Neem contact op en vraag naar de mogelijkheden!

Inner Experience

Mijn naam is Laurens Veltman en met Inner Experience begeleid ik mensen en organisaties om bewuster te leren leven. Hiervoor verzorg ik lezingen, workshops en coaching voor individuen, organisaties en professionals. Vanuit maatschappelijke thema's en coaching laat ik op inspirerende wijze zien dat we ons vrijer kunnen voelen en meer kunnen bereiken als we stoppen met overleven en durven te leven. Ik breng mensen dichterbij zichzelf en in verbinding met de wereld om hun heen: ik laat ze ontdekken en ervaren wie ze zijn en wat ze écht willen, om dit vervolgens in het dagelijks leven te gaan doen.



Voor meer informatie:

Inner Experience

Laurens Veltman

06 12 863 638

info@innerexperience.nl

www.innerexperience.nl