

Workshop Digital Detox

Doel:

Deelnemers hebben na afloop van de workshop inzicht hoe het huidige gebruik van de smartphone en andere digitale middelen zorgt voor onrust en stress.

Deelnemers hebben inzicht in hoe het brein werkt en dat multitasken als gevolg van deze digitale middelen totaal niet effectief is.

Resultaat:

Deelnemers weten na afloop van de workshop hoe zij na inzicht te hebben gekregen om op een effectievere manier met de huidige ICT om kunnen zodat zij meer rust ervaren.

Deelnemers begrijpen dat de stress niet negatief hoeft te zijn maar dat zij dit door een constante druk van ICT anders ervaren.

Deelnemers zullen met meer focus kunnen werken en daardoor effectiever zijn. Zij zullen door deze kennis meer werk in kortere tijd kunnen doen.

Inhoud:

Deelnemers leren over:

- De werking van het brein
- De synergie tussen de huidige ICT en ons brein
- Stress symptomen en betreft oorzaak en gevolgen van stress.
- Loslaten van werk tijdens privé

Tijdspad:

4 uur

Investing:

€ 675,00 excl. BTW