



OPEN TRAINING

DIGITALE DETOX

BALANS TUSSEN JOUW ONLINE EN OFFLINE LEVEN

Het is verleidelijk. We willen niks missen. En we doen het vaak onbewust: éven snel op je telefoon (of een ander scherm) kijken. Naar het laatste nieuws, de nieuwste post, die leuke foto, de zoveelste like, het laatste appje of een andere prikkel. De check-reflex is groot en sterk. Soms zó vaak, dat het (bijna) een verslaving is. En balans ver te zoeken is.



Er wordt wereldwijd veel onderzoek gedaan naar online-activiteiten en de uitslagen verschillen nogal (afhankelijk van de doelgroep), maar de getallen zijn altijd hoog: van 85 tot meer dan 400 keer kijken op je mobiel. Nee, niet per week, maar per dag!

Mensen in je omgeving vinden het vast weleens vervelend. En jijzelf misschien ook wel?

VOOR WIE?

Voor mensen die min of meer vergroeid zijn met hun mobiel, tablet of laptop en die daar last van beginnen te krijgen. Bijvoorbeeld omdat je:

- Je vaak onrustig voelt
- Weinig focus hebt en snel afgeleid bent
- Stress ervaart als je een poosje niet online bent geweest
- Te weinig slaapt
- Signalen van je omgeving (werk en/of privé) krijgt dat je wel érg vaak naar een scherm zit te kijken.

ORAKI

INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. Dat doen we schriftelijk. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen.

Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op.

Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

INHOUD

- Werken met focus en aandacht: langere concentratie, omdat je je niet laat afleiden door je telefoon.
- Persoonlijk onderzoek: waardoor ben ik digitaal overbelast?
- Wat doet online 'multitasking' met ons brein?
- Digitale energiegevers en aandachtsslurpers.
- Prioriteiten stellen: Wat vind jij écht belangrijk?
- Van 'moeten' naar 'willen': bewuste keuzes voor jouw (digitale) balans.
- (on)Afhankelijkheid van onze digitale apparaten.
- FOMO: Fear of missing out.
- Houding: wat doet continu schermstaren met je? (fysiek en mentaal)
- Praktische en technische tips: notificatiemanagement, digitaal timemanagement, apps voor digitale ontgiftig, etc.
- Digitaal OntwenningsPlan: Wat ga ik doen voor een betere balans?

TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?

TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training bestaat uit 2 halve dagen met tussenliggende praktijkperiode.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

Van zelfreflectie naar praktische tips en acties. Met wat flarden confronterende 'theorie'. Wij helpen je om bewust te worden en keuzes te maken die goed voor je zijn. Met een diversiteit aan werkvormen. Persoonlijk, praktisch, resultaatgericht.

Ennuh . . . tijdens de training experimenteren we met de aan- en afwezigheid van digitale apparaten. Kun je de verleiding weerstaan? Pak je 'm wel of niet? Wat doet het met je? Kortom: real life ervaringen. We verbieden niets. We laten de keuze aan de deelnemers. Eigenaarschap noemen we dat.

NA DE TRAINING

- Weet je waarom je (onbewust) zo vaak naar een scherm keek.
- Heb je inzicht in wat digitale overbelasting met je doet.
- Weet je wat écht belangrijk voor je is.
- Kun je bewust een andere keuze maken en meer balans aanbrengen.
- Ga je effectiever om met jouw energie: minder afleiding, onrust en stress. Meer focus en resultaat.
- Kun je van je digitale apparaten afblijven, omdat je andere keuzes maakt.

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Werken met focus
- Stressbestendigheid
- Resultaatgerichtheid

INVESTERING

De training:	€400
Locatie en catering:	€70
TOTAAL (excl. btw):	€470

TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/digitale-detox>

LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.

De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.



ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

OPTIE BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)

In-company maatwerk mogelijk