

DIGITAAL IN BALANS

Deze brochure bevat alle Informatie over de inhoud, trainer, online leeromgeving en programma van de training

Minder schermtijd, meer tijd voor wat écht telt. In 12 weken ontdek je hoe je digitale rust terugbrengt, je concentratie versterkt en energie vrijmaakt voor de dingen en mensen die er echt toe doen.



#SAM

"Het werd echt interactief met de andere deelnemers. En ook was het praktisch, met tools waarmee ik aan de slag kon."

- Ingrid

"De trainer is heel prettig en persoonlijk naar iedereen en neemt de tijd om op ieders vragen en opmerkingen in te gaan. Deze training heeft me echt iets opgeleverd." - Dennis

IMPACT VAN DIGITAAL UIT BALANS OP JE WERK EN THUIS

Je smartphone, laptop en chattools helpen je vooruit tot ze je aandacht opslokken. Continu bereikbaarheid, meldingen en multitasken slurpen energie, vergroten fouten en maken het lastig om te focussen en écht te herstellen. In deze training leer je je digitale omgeving zo in te richten dat jij aan het stuur staat: rustig hoofd, scherpe focus en ruimte voor wat telt.

WAT GA JE LEREN?

- Aandacht & energiemangement. Je ontdekt jouw aandachtslekken (notificaties, context-switches, doomscrolling) en oefent met micro-gewoonten die focus en herstel brengen.
- Grenzen & bereikbaarheid. Je ontwerpt heldere werktijden en familie tijd inclusief afspraken en tijd vrij leren maken.
- Digitale hygiëne & rust. Je maakt een persoonlijk notificatie- en schermtijdplan (werk/privé), met bewuste pauzes, slaapvriendelijke rituelen en offline ankers.

WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

- Rust en regie. Je herkent triggers (meldingen, FOMO, 'even snel') en schakelt sneller naar gedrag dat helpt. Je dag voelt minder vol en voorspelbaarder.
- Meer focus & productiviteit. Minder onderbrekingen en context-switches; je rondt vaker werk af in plaats van 'half-open' taken.
- Gezondere gewoonten. Een digitale hygiëneroutine die slaap, energie en concentratie ondersteunt.
- Duurzame balans. Een persoonlijk plan voor de komende maanden (leefwiel + terugvalpreventie) en houvasten voor drukke periodes.

WAAROM JIJ DIGITALE BALANS SERIEUS WILT NEMEN

Digitale overprikkeling raakt concentratie, gezondheid en samenwerking. Zonder duidelijke afspraken groeit het lawaai: meer spoed, meer afleiding en meer werk buiten werktijd. Het goede nieuws: met simpele, gedragen rituelen daalt het aantal onderbrekingen en stijgt de kwaliteit van werk en herstel.

CIJFERS EN VISUALS

Concentratie en productiviteit lijden onder constante prikkels en onderbrekingen; een groot deel van de werkonderbrekingen is digitaal en leidt aantoonbaar tot minder efficiëntie.

Niet kunnen “uitzetten” (rumineren, altijd bereikbaar zijn) hangt sterk samen met burnout, slechter herstel en een lagere levenstevredenheid.

Een flinke hoeveelheid, 30%, van jongeren en studenten vertoont kenmerken van problematisch smartphonegebruik.

Bij vrijwel alle onderzoeken geldt: hoe meer scherm/telefoon, hoe meer klachten: vooral depressieve symptomen, angst, stress en slaapproblemen

Volgens een grote mind-health survey:



Volgens een populatieonderzoek:



IEDEREEN KAN DIGITAAL IN BALANS WERKEN, OOK JIJ!

We begeleiden je 12 weken lang van inzicht naar gewoonte, van voornemen naar gedrag dat blijft. Je oefent met persoonlijke en teamrituelen, richt je digitale omgeving slim in en organiseert steun van mensen die je helpen volhouden. Je maakt geheugensteuntjes voor lastige momenten en bouwt een terugvalplan dat echt werkt. Zo groeit rust, regie en vertrouwen. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst.

Richard van der Horst

Richard weet uit eigen ervaring hoe groot de impact van digitale prikkels kan zijn. Tien jaar geleden maakte hij een stevige val: door hoge ambities, studie en werk stortte hij letterlijk in. Het kostte hem een jaar om fysiek en mentaal weer op te krabbelen. In die periode ontdekte hij dat herstel en bewust leven onmisbaar zijn en dat digitale overprikkeling een sluipende vijand is.

Deze training wordt verzorgd door Richard van der Horst. Als digital detox trainer en coach helpt hij anderen bewust te worden van hun digitale valkuilen en nieuwe routines te ontwikkelen.

Zijn grootste rijkdom is zijn gezin, met wie hij geniet van buitenspelen, lezen en quality time. In zijn vrije tijd ontspant hij graag door te fietsen over de Veluwe, boeken te lezen, bordspellen te spelen of met Lego te bouwen, inclusief een trots Harry Potter-kasteel.



"The time to relax is when you don't have time for it." **Richard van der horst**

PROGRAMMA

In 12 weken krijg je:

- 4 online bijeenkomsten (4 x 1,5 uur)
- 12 weekopdrachten
- Tussentijdse feedbackvragenlijsten
- 1 op 1 chatcontact met trainer
- Certificaat van deelname



WEKELIJKSE THEMA'S

In iedere weekopdracht staat een andere uitdaging centraal.

- Week 1:** De digitale audit
- Week 2:** Jouw waarom
- Week 3:** Je digitale valkuilen
- Week 4:** Digitale pauze
- Week 5:** Rust in het moment
- Week 6:** Strategiekaart
- Week 7:** Radicale eerlijkheid
- Week 8:** Mijn mini-experiment
- Week 9:** Zingeving & tijdsbesteding
- Week 10:** Slaap & herstel
- Week 11:** Offline verbinding
- Week 12:** Terugblik en vooruitblik



PRAKTISCHE INFORMATIE

TRAININGSGROEP

Herkenning

De trainingsgroep bestaat uit 5-10 deelnemers van verschillende organisaties, die dezelfde uitdaging als jij ervaren. De groep is een veilige plek waar je jouw uitdagingen en ervaringen kan delen.



TRAINER

Persoonlijke begeleiding

De trainingsgroep wordt begeleid door een ervaren trainer die expert is in het onderwerp. Je kan tijdens de bijeenkomsten en buiten de bijeenkomsten alles vragen aan de trainer via de chatfunctie.

4 BIJEENKOMSTEN

Data, locatie en tijdsduur

In de 1e, 5e, 9e en 13e week zijn de online bijeenkomsten. Deze vinden online plaats via Google Meet. Iedere bijeenkomst duurt 1,5 uur. Je volgt dus 4 x 1,5 uur = 6 uur online training verspreid over 12 weken. Tijdens de bijeenkomsten is er interactie tussen trainer en deelnemers onderling.

Verwachting

Je wordt 4 x aanwezig verwacht met camera en microfoon, **15 minuten voor de start** van de bijeenkomst.

12 WEEKOPDRACHTEN

Tijdsinvestering

Iedere week ontvang je een e-mail over dat een nieuwe weekopdracht klaar staat op de online leeromgeving.

De ene keer is dit een schrijfopdracht en de andere keer een uitvoerende opdracht. De tijdsinvestering van iedere opdracht varieert van eenmalig 5 minuten tot een week lang 10 minuten per dag. Je mag zelf je tijd indelen en je hoeft niets in te leveren.

ONLINE LEEROMGEVING

Het trainingsmateriaal is zichtbaar op de online leeromgeving welzijn.hashtagsam.nl. Hier zie je iedere week een nieuwe weekopdracht inclusief video's, artikelen, theorie en praktische tips. Ook kun je daar jouw voortgang bijhouden en 1 op 1 chatten met jouw trainer voor alle vragen die je hebt buiten de 4 bijeenkomsten om.

