

## Uitnodiging

# 'Meer energie en focus door digitaal afkicken'

## Workshop



**Datum:** Dinsdag 31 maart 2020  
**Locatie:** Amershof, Snouckaertlaan 11 Amersfoort  
**Programma:** 19.00 uur: Inloop met koffie  
19.30-21.00 uur: Workshop  
**Kosten:** ISMA-leden: 25 euro, niet-ISMA-leden: 35 euro  
**Aanmelden:** [info@stress-management-nl.org](mailto:info@stress-management-nl.org)



Door Annemie Schuitemaker,  
*directeur Career & Life,  
psycholoog, focusoloog*

Deze inspirerende workshop wordt gegeven door de ervaren trainer **Annemie Schuitemaker**. Zij is directeur van Career & Live, psycholoog, focusoloog en initiatiefnemer van de jaarlijkse *digital detox dag* (dit jaar op 20-02-2020).

Dat veel mensen echt verslaafd zijn aan hun smartphones is inmiddels algemeen bekend. We ervaren zelfs *cold turkeys* als we onze smartphone niet 24/7 bij ons hebben. Heb jij het ook het gevoel dat je niet meer zonder je digitale apparaten kunt? Of begeleid je cliënten die met hun smartphone lijken te zijn vergroeid? Dan is deze interactieve workshop over digitaal afkicken misschien iets voor jou.

De inspiratiesessie maakt je bewust wat altijd online zijn betekent, vooral voor je focus en afleiding op het werk. Door digitaal af te kicken, ga je minder multi-tasken en kun je je beter focussen. Annemie maakt glashelder waarom dit je werkplezier aanzienlijk kan verbeteren. Er worden afwisselende werkvormen gebruikt, met voorbeelden, muziek en filmpjes. Je komt erachter of je zelf ook digitaal verslaafd bent aan je smartphone met *the proof of the pudding is in eating*-test. Op de leestafel zijn boeken en wetenschappelijke artikelen beschikbaar.

### Digital detoxen geeft energie

Na deze workshop weet je wat digital detox is, waarom iedereen het soms nodig heeft en wat het je oplevert. Je gaat naar huis met een concreet actieplan: je weet je wat je voortaan anders gaat doen, welke hulpbronnen je nodig hebt, en wat detoxen je oplevert. Met als doel: meer energie en meer focus, zowel op het werk als privé

***Uiteraard staan de smartphones, tablets en andere apparaten van de deelnemers uit!***

Leuk artikel over digital detox van Annemie Schuitemaker in het blad van organisatie adviseurs:  
<https://careerandlive.nl/wp-content/uploads/2018/03/TVOO-2018-01-12.pdf>

## Uitnodiging

### ISMA staat voor: International Stress Management Association

#### All about stress

- Experts in preventie en omgaan met stress
- Multi-disciplinair
- Maatschappelijk betrokken

#### Activiteiten

- Workshops met experts op het gebied van stress
- Ontwikkeling van tools en richtlijnen voor preventie en omgaan met stress
- Een actief professioneel network; voor intervisie en supervisie
- Internationaal actief

[www.stress-management-nl.org](http://www.stress-management-nl.org)