



HALLO... HEB IK CONTACT?

**MEDIABEWUSTZIJN**

[trainingen – workshops – praatjes]



**Ontdek hoe je kan profiteren van de mooie kanten van de technologie van vandaag en hoe je er gezond mee om kan gaan. Dat geeft je meer rust, minder angst en meer verbinding met anderen. Leer eindelijk weer eens tijd te nemen voor jezelf en je leven in eigen hand te nemen. Je leven leef je pas echt met je handen vrij.**

## **MEDIABEWUSTZIJN**

Met onze wortels in de communicatie en mediawereld, specialiseren wij ons in de gevolgen van de digitalisering van de maatschappij. In onze huidige samenleving waarin individualisering en communicatie via technologie de overhand neemt, is het belangrijk heel bewust te zijn van de gevolgen hiervan. Wat doet media met jou? Wat ervaar jij als je jouw telefoon even niet op kan nemen? Wat zijn jouw oordelen hierover en hoe doorbreek je die dingen?

## **WAT GAAN WE DOEN IN DE TRAINING?**

We besteden niet alleen aandacht aan de feiten en de cijfers als het gaat om de technologie (zoals de mobiele telefoon, gamen en email), maar ook aan specifieke oefeningen waarbij de onrust wordt opgezocht voor bewustwording. We kijken naar hoe je in contact staat met anderen en wat de technologie en media doen als het gaat om écht verbinding maken. Ook leren we je hoe je de rust kan zoeken om meer in contact te komen met jezelf en met anderen.

## **AAN HET EINDE VAN DE TRAINING**

1. weet je veel over de grootste verslaving ter wereld en de gevolgen hiervan
2. ben je bewust van je eigen verslaving en gedrag
3. kan je beter begrijpen wat de verslaving voor anderen betekent
4. weet je wat de impact is hiervan op het maken van contact
5. ben je in staat om hier adequaat op te reageren
6. heb je handige tools om in het dagelijks leven bewust om te gaan met jouw schermen

