

The Big Refresh – Digital detox in een hypergeconnecteerde werkomgeving: paradox of noodzaak?

14u00 – 15u30



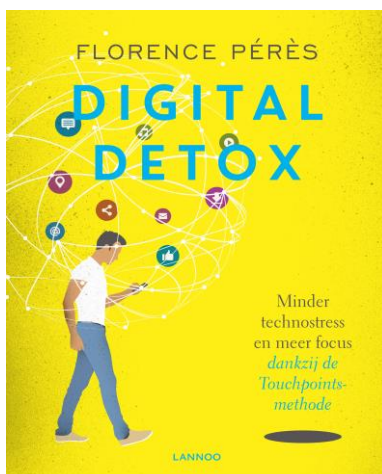
Klaar voor 'The Big Refresh'? Op dinsdag 19 september bieden we een dag vol actuashots en infosessies rond verschillende thema's. Zoals deze sessie rond digital detox.

Hoe kan je een balans vinden in de permanente druk om altijd bereikbaar en beschikbaar te zijn en een leven waarbij er wat meer tijd en offline momenten zijn? Hoe schep je orde in de digitale chaos en krijg je je digitale leven weer onder controle?

Welke invloed heeft ons ongebreideld smartphone gebruik op onze stress level en waarom ondermijnt het onze creativiteit en productiviteit? Waarom zijn technologie, sociale en digitale media zo verslavend? En vooral, hoe kunnen we terug proactieve gefocuste breinwerkers kunnen worden i.p.v. reactieve inboxverwerkers?

Wilt u een antwoord op al deze vragen, dan is deze sessie iets voor u!

Als deelnemer van deze sessie ontvangt u het boek '[Digital Detox](#)' van spreker Florence Pérès, aangeboden door Voka Oost-Vlaanderen.



Spreker

Florence Pérès was meer dan 20 jaar actief in de wereld van het internet en digitale media bij onder meer The Reference, ONE Agency en Duval Union Consulting. In een parallel parcours verdiepte ze zich in gezondheidswetenschappen, volgde ze een opleiding tot mindfulnesstrainer en stress- en burn out coach. Ze combineert nu haar jarenlange business ervaring met haar kennis om gezonder en meer gebalanceerd in het leven te staan. De focus van haar trainingen, workshops en coachings is het vaardig leren omgaan met stress, technostress en het opbouwen van (mentale) veerkracht. Ze is een veelgevraagd keynote spreker en auteur van het boek 'Digital Detox', bij Lannoo verschenen in maart 2017.

Informatie en inschrijvingen

Deze sessie maakt deel uit van ons event 'The Big Refresh' samen met 8 andere updates. **Inschrijven kan via onze [overzichtspagina](#) waar u het volledige aanbod van The Big Refresh terug vindt.**

Opgelet, deze sessie kan **niet** gelijktijdig gevolgd worden met de update 'We, Myself and AI'.

Inschrijven vóór 15 september. Nog vragen? Stuur een mailtje naar [team.netwerking](#).

