

# (Digitaal) deconnecteren: ontkoppel om op te laden

**Viviane Kock**

info@[tryangle.be](mailto:info@tryangle.be)





# Jouw uitdaging in (digitaal) deconnecteren

**PERSOONLIJK**

**PROFESSIONEEL**



# De uitdaging(en)





# Effect op ons brein





# Balans vinden tussen on en offline

## DIGITALE

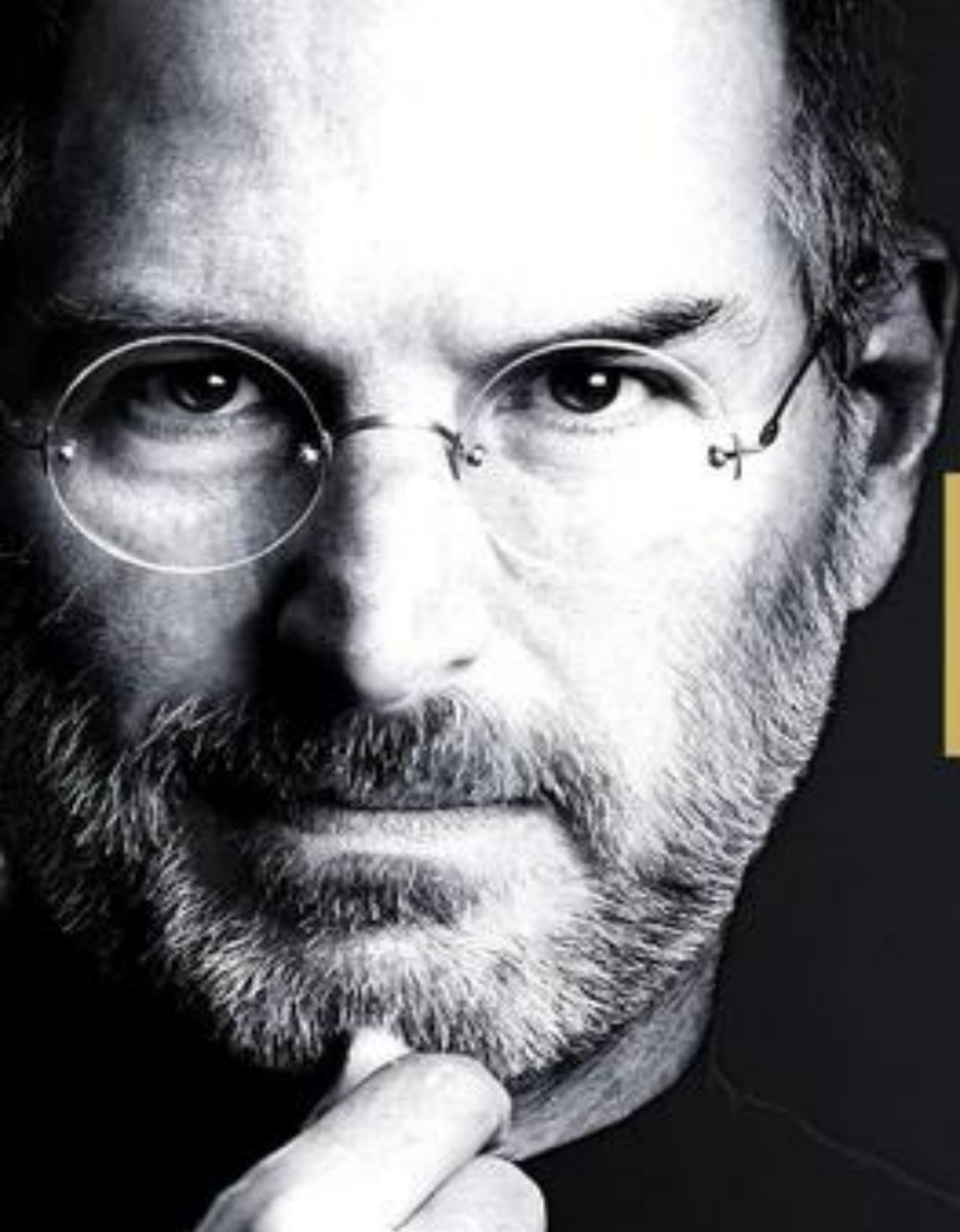
## (ON)RUST

Weg van  
always on!

Recuperatie-  
momenten  
voor je brein!

Meten  
=  
Weten





DECIDING WHAT NOT TO DO  
IS AS IMPORTANT  
AS DECIDING WHAT TO DO

*steven jobs*



# Communiceren over communicatie





# Tip 1: Zet al je alarmen visueel/auditief uit





# Breng dit verhaal naar je collega's



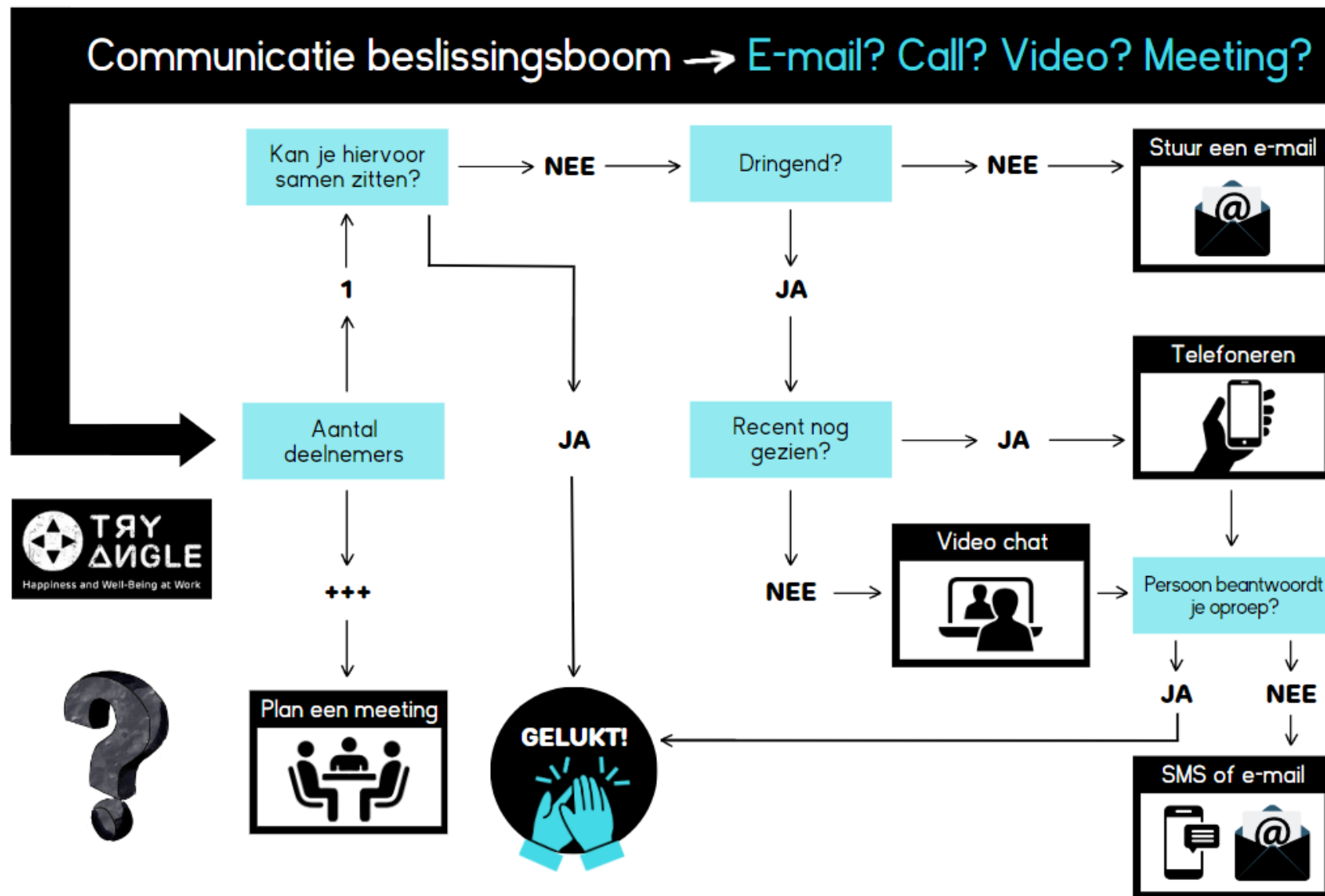


## Tip 2: Goede afspraken maken goede vrienden





## Tip 3: Kies je kanaal





## **Tip 4: Voorzie offline pauzes!**





# Breng dit verhaal naar je collega's

E-book Digitaal Deconnecteren



Aanbod Tryangle



<https://www.tryangle.be/welzijn-en-werkgeluk/>



# Kennismaken ?



**Thank you!**

**Have a nice day**  
**Try a different angle**  
**& Keep on breathing.**

info@tryangle.be

