

# IK, HYPERGE- CONNECTEERD?

Tips voor een bewuste en  
evenwichtige connectie met  
digitale tools





# HYPERCONNECTIE

Wat is dat?



LAPTOPS, SMARTPHONES, TABLETS, MAILS, SOCIALE NETWERKEN ... MAKEN DEEL UIT VAN ONS DAGELIJKS LEVEN.

WE ZIJN ER BIJNA DE HELFT VAN ONZE TIJD MEE BEZIG.  
**IN GOEDE EN SLECHTE TIJDEN ...**

Gaat dit over u?



- Op het werk, **alle loontrekkenden**.
- Vooral zij die berichtenapps van de onderneming hebben geïnstalleerd op hun **smartphone**.
- Zij die hebben gekozen voor **telewerk**.
- Zij die profiteren van het **kaderstatuut**.



# 1 GECONNECTEERD

## In goede en slechte tijden

### De voordelen



- Toegang tot informatie
- Snelheid
- Productiviteit
- Arbeidsorganisatie
- Samenwerking
- Responsabilisering
- Flexibiliteit, autonomie
- Telewerk
- Nabijheid.

### De nadelen



- Infobesitas
- Onbepaalde bereikbaarheid en beschikbaarheid
- Toename van de werklust
- Multitasking, concentratieproblemen
- Gevoel van gehaastheid, onmiddellijkheid
- Vervaagde grens tussen werk en privé
- Irritatie, stress, burn-out
- Ontmenselijking
- Afleiding als middel van hypercontrole.

# 2 HYPERGECONNECTEERD

## En u?

### Antwoord met JA of NEE



1. Stel u voor: u bent net vertrokken naar de supermarkt en u beseft dat u uw smartphone thuis bent vergeten. Maakt u rechtsomkeer om hem te gaan halen?  
**JA - NEE**
2. Slaapwel, rust goed uit! Slaapt u met uw smartphone in de buurt (al dan niet in vliegtuigstand)?  
**JA - NEE**
3. Als u een professionele of privéafpraak hebt, ligt uw smartphone dan naast u (in het zicht)?  
**JA - NEE**
4. Neemt u uw smartphone mee wanneer u gaat douchen?  
**JA - NEE**
5. Eet u met uw smartphone naast u (in het zicht, gebruiksklaar, mogelijk storend)?  
**JA - NEE**
6. Neemt u uw smartphone mee naar het toilet?  
**JA - NEE**

2

# HYPERGECONNECTEERD

## En u?

Antwoord met JA of NEE (vervolg)



7. Checkt u uw smartphone nog voor u opstaat?  
**JA - NEE**
8. Neemt u (bijna) systematisch een foto tijdens evenementen om die dan te delen?  
**JA - NEE**
9. Checkt u uw smartphone meestal onmiddellijk wanneer u een nieuwe melding hebt?  
**JA - NEE**
10. Communiceert u op het werk buiten de klassieke werkuren van de onderneming?  
**JA - NEE**
11. Wanneer u op vakantie gaat, controleert u dan of de vakantie plek een goede wifiverbinding heeft?  
**JA - NEE**
12. Is uw smartphone (bijna) systematisch uw "beste vriend" wanneer u ergens moet wachten?  
**JA - NEE**



Uw resultaat



Tussen 0 en 4 keer JA  
**DIGIBEWUST**

U panikeert niet wanneer u niet bereikbaar bent.  
U bent digibewust. De meeste mensen zijn erg afhankelijk van het feit dat ze altijd en overal verbonden zijn.  
U slaagt erin te disconnecteren en dat valt u niet zwaar.

Tussen 5 en 8 keer JA  
**JUNKIE IN WORDING**

Uw smartphone volgt u bijna overal.  
U vindt het vrij belangrijk om contact te houden, bewust of onbewust.  
U bent een beetje te geconnecteerd, let op dat u niet verslaafd wordt!

Tussen 9 en 12 keer JA  
**OP DE RAND VAN EEN DIGITALE BURN-OUT**

U en uw smartphone zijn onafscheidelijk.  
Het idee niet geconnecteerd te zijn schrikt u af. U bevindt zich op de rand van een digitale burn-out!  
**HOOG TIJD VOOR EEN DIGITALE DETOX!!**

## 3 DECONNECTEER

### Na het werk

Stel uw verslaving aan schermen en sociale netwerken objectief in vraag.



- Neem intellectueel en fysiek afstand van uw problemen op het werk wanneer u thuis bent.
- Schakel de meldingen van uw werkmail (en andere mail) uit op uw smartphone.
- Probeer te vermijden om 's morgens (voor u vertrekt) of 's avonds (wanneer u terug thuis bent) uw mails te lezen.
- Beperk uw overuren, met andere woorden: u hoeft uw werk niet koste wat kost af te sluiten wanneer de normale werkuren voorbij zijn.

In het algemeen ...



- Beperk uw schermgebruik voor het slapengaan (dat verstoort de productie van melatonine, het slaaphormoon).
- Ontspan u zo goed mogelijk, laat de stress van overdag los: ga wandelen, lees een boek, ga sporten.
- Leer opnieuw om uzelf te verwennen en aan uzelf te denken.

## 4 DECONNECTEER

### Tijdens de vakantie

Ga op digitaal dieet



- Anticipeer en maak een checklist van taken die klaar moeten zijn voor uw vertrek.
- Verwittig uw back-ups en bezorg hun eenvoudige taken.
- Stel een automatisch antwoord in en probeer uw mails niet te lezen tijdens uw vakantie (schakel de meldingen uit).
- Bereid een actieplan voor voor uw terugkomst.
- Blokkeer uw agenda op uw eerste dag om mails en dringende gevallen te behandelen.





Profiteer van onze  
geïntegreerde en multidisciplinaire aanpak

**NEEM CONTACT OP:**

[gestiondesrisques@cesi.be](mailto:gestiondesrisques@cesi.be)



**CESI** One.

[WWW.CESI.BE](http://WWW.CESI.BE)