

# Inspiratienamiddag Digitaal Ont/koppelen

KEUZESESSIE 2 -  
Werk

15.00-16.00

Thema Werk

Bewust verbonden: tips & tricks om als werknemer je  
de/connectie te reguleren

*We leven in een ‘altijd aan’ samenleving, waarin het steeds meer de norm lijkt te zijn om altijd bereikbaar te zijn, tijdens én na het werk. Hierdoor kan het moeilijk zijn om tot focus te komen, en om de batterijen terug voldoende op te laden om er elke dag opnieuw in te kunnen vliegen. Hoe ervaar je als werknemer de lasten en de lusten van digitale verbinding? En zijn er manieren om er bewuster mee om te gaan? In deze sessie wordt ingegaan op de concrete handvaten die de wetenschap en praktijk ons aanreiken. Eerst geeft **Marijke Verbruggen** (KU Leuven) een overzicht van recente wetenschappelijk onderzoeksbevindingen over digitale connectie én deconnectie voor de bevoegenheid en werk-familie balans van werknemers. **Mariek Vanden Abeele** (UGent) bouwt hierop verder en deelt inzichten uit een 100-dagen dagboekstudie naar de impact van onze 24/7-levensstijl op burn-out. **Kim Hilgert** (Tryangle) vertaalt deze inzichten ten slotte naar de praktijk: ze toont hoe medewerkers en leidinggevenden bewuste keuzes kunnen maken en communiceren rond bereikbaarheid, reactiesnelheid en digitale communicatie, om focus, efficiëntie én herstel te versterken.*

**KU LEUVEN**

  
GHENT  
UNIVERSITY

 TRY  
ANGLE  
Happiness and Well-Being at Work

  
UNIVERSITEIT  
GENT

**KU LEUVEN**

 Universiteit  
Antwerpen

 fwo

 erc