

# Technostress

Oude wijn in nieuwe vaten?

*Bart Vriesacker – Psychosociaal preventiedeskundige*

# Bart Vriesacker

Psychosociaal preventiedeskundige



bart.vriesacker@mensura.be

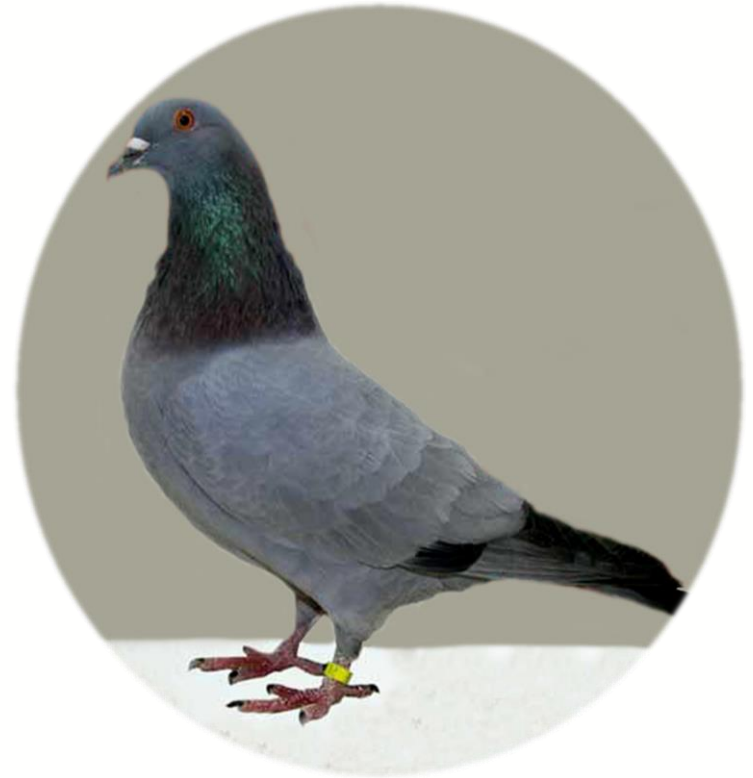
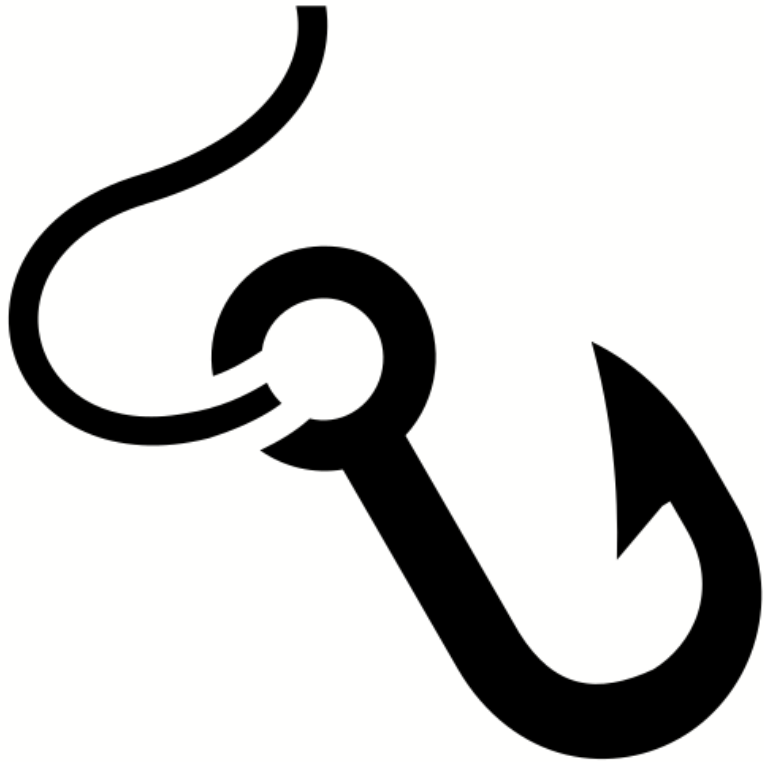






- 1/4<sup>de</sup> van de gependeerde tijd online gaat naar het gebruik van **sociale media** (1u40min)
- **Facebook** is de meest populaire (maar minst groeiende) online 'community' – 82% van de wereldpopulatie heeft een Facebook account
- **Gemiddeld 8 uur én 41 minuten per dag** op elektronische apparaten tegenover gemiddeld 8 uur slaap per nacht
- Verder gaan **4 op 10 personen** 's nachts hun smartphone checken bij een melding
- **81%** van smartphone gebruikers laat deze **constant aan staan**

# Haken en duiven



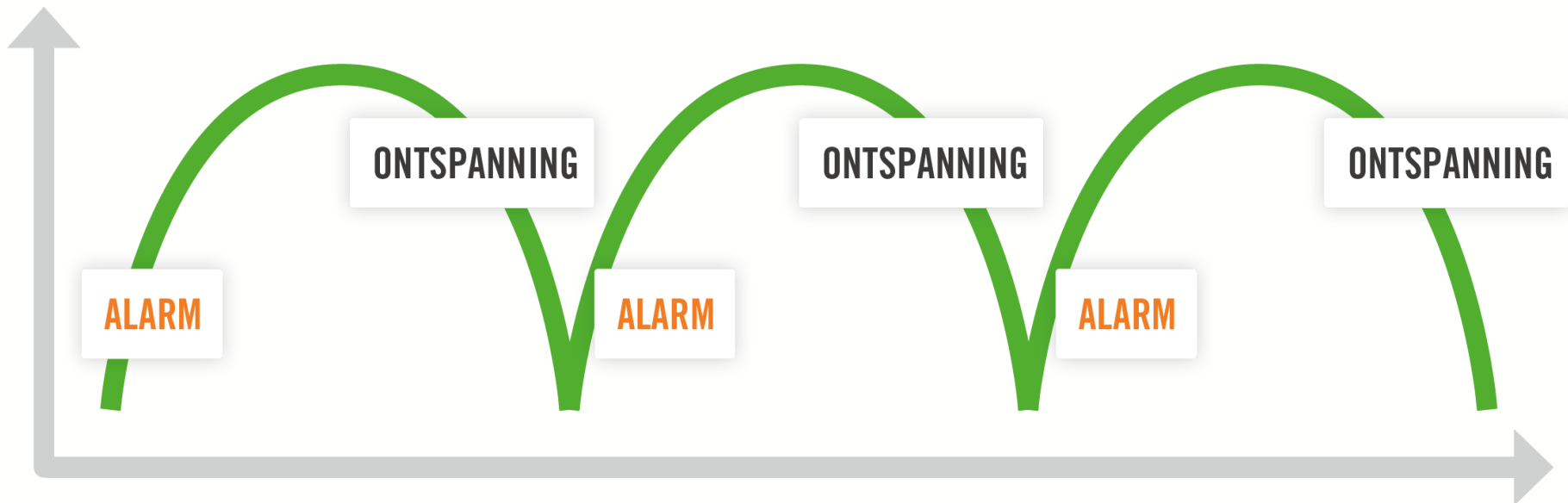
# Technostress

Anxiety

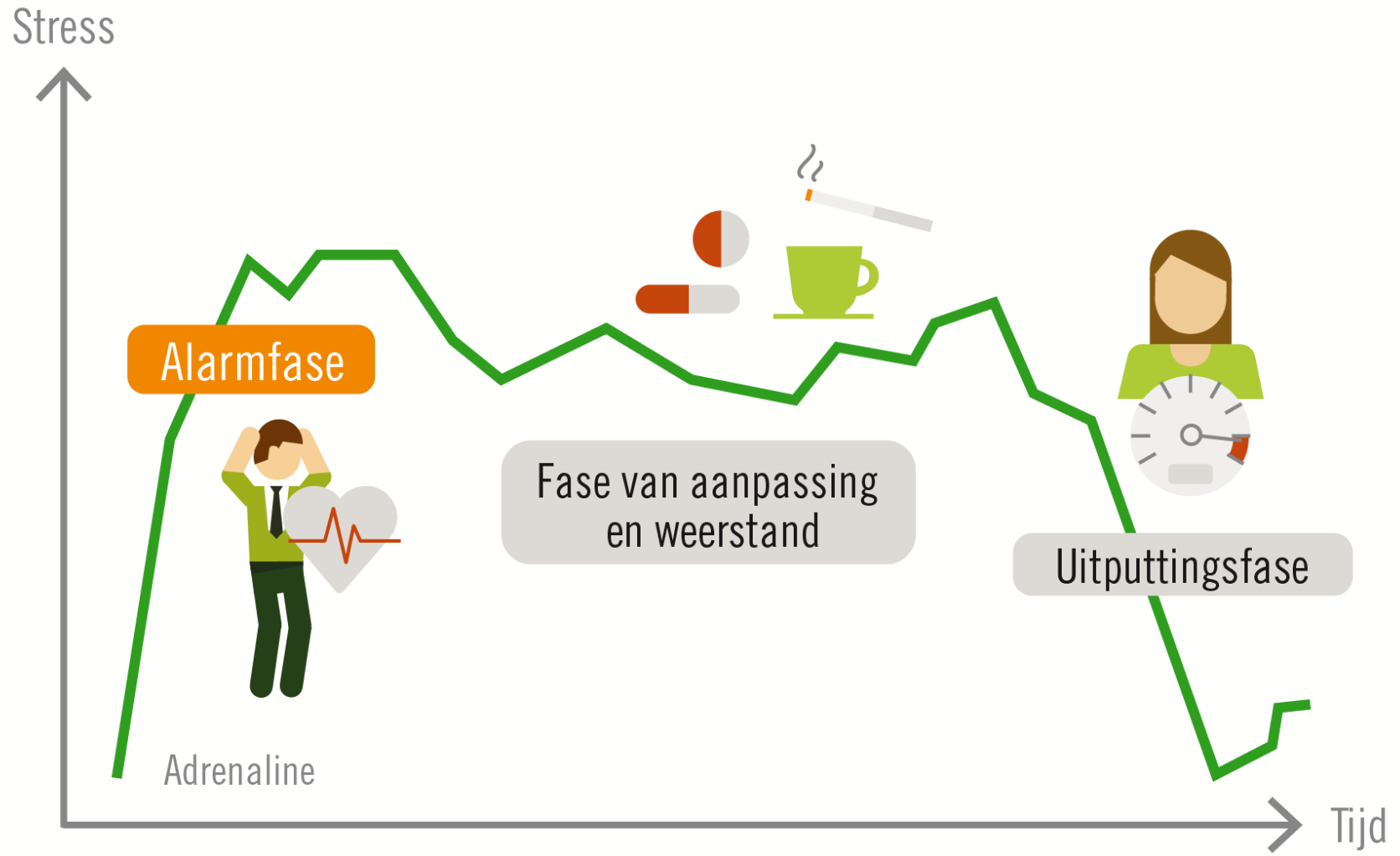
Addiction

Strain

**Technologie is vaak *part of the problem***







# We doen soms *rare dingen* als we met technologie geconfronteerd worden



# Wat kan je als organisatie doen?

Vier actieniveaus

# Wat kan je als organisatie doen?

## Vier niveaus, van dwingend tot vrij

1. Maatregelen op het vlak van **'hardware'**
2. **'Regels'** opstellen: een charter van goed gedrag maken en/of 'regels' opnemen in het arbeidsreglement
3. Invoering van **goede praktijken**
4. Opleiding → **Bewustmaking**

# Wat kan je voor jezelf doen?

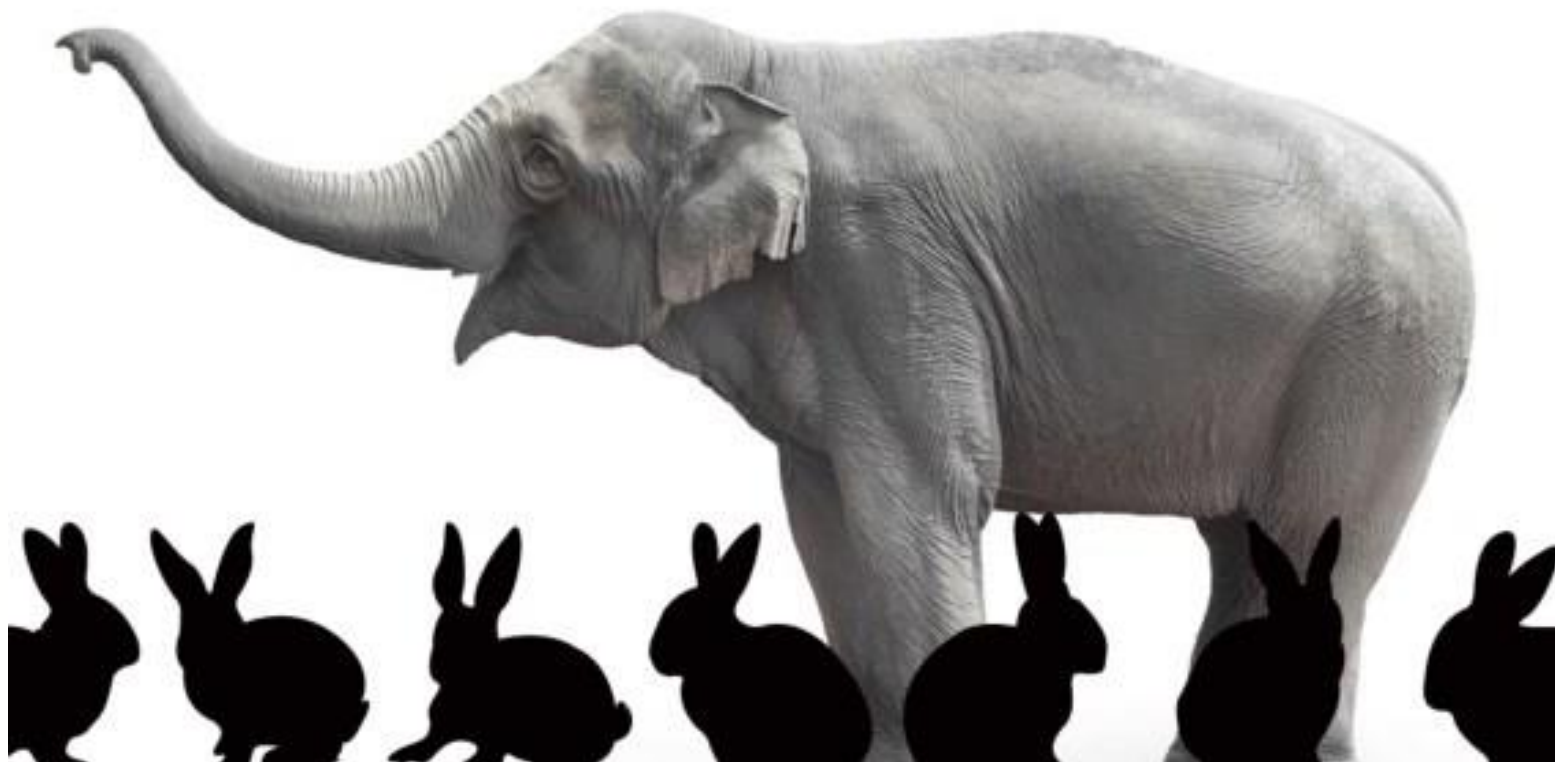
Vier tips

Power off

Shutting down...



Ga Offline



**Stop met multitasken**



**Train je aandacht**



A person is seen from behind, kayaking on a large body of water. They are wearing a grey beanie, a blue life vest over a maroon long-sleeved shirt, and dark pants. The kayaker is holding a black paddle. The water is dark and rippled. The shoreline is lined with a dense forest of green trees under a cloudy sky. The text "Deconnecteer" is overlaid in white on the lower left side of the image.

**Deconnecteer**



# Bedankt!

**Mensura staat voor u klaar:**

 0472/90 53 78

 [bart.vriesacker@mensura.be](mailto:bart.vriesacker@mensura.be)