

## Infosessie ‘hoe kan ik deconnecteren en wat voorziet mijn werkgever?’

### Doelstelling

In de hedendaagse professionele wereld wordt de druk om voortdurend 'connected' te blijven steeds groter. De noodzaak om werk en privé in evenwicht te houden, is van cruciaal belang geworden voor ons welzijn. Het recht op deconnectie biedt een algemeen kader om deze werk-privé balans te garanderen. Maar hoe kun je op een gezonde manier deconnecteren? En wat kan ik verwachten van mijn werkgever op vlak van deconnectie?

Tijdens deze infosessie krijgen de deelnemers niet alleen een beter begrip van het concept “deconnectie”, maar ook waarom het op zowel persoonlijk als professioneel niveau van belang is. Verder gaan we dieper in op hoe het deconnectiebeleid bij je werkgever is opgesteld.

Naast theoretische inzichten, ligt de focus van deze infosessie op het aanreiken van praktische tips en tools die de deelnemers in staat stellen om met deconnectie te leren omgaan in het dagelijkse leven. Het uiteindelijke doel is dat de deelnemers na afloop concreet weten welke stappen ze kunnen nemen om een gezonde en gebalanceerde werkplek te creëren voor zichzelf.

### Inhoud

Tijdens deze infosessie gaan we dieper in op verschillende aspecten van deconnectie en bieden we inzichten in hoe leidinggevendenden kunnen bijdragen aan een gezonde werkplek, zoals:

- Wat is het recht op deconnectie?
- Waarom? Het belang van deconnectie
- Deconnectiebeleid
- Deconnectie in de praktijk: tips en tricks
- 

### Doelgroep

- Werknemers

### Methode

**Online:** De opleiding gaat door in je bedrijf

**Duur:** Deze opleiding duurt 1.5 uur.

**Deelname:** Minimum 6 deelnemers - maximum 18 deelnemers.

**Lesmateriaal:** Er wordt steeds lesmateriaal ter beschikking gesteld.



Meer weten? Als je nog vragen hebt of een offerte wenst, aarzel dan niet contact op te nemen met de preventieadviseurs van Premed vzw. Dit kan via [info@premed.be](mailto:info@premed.be)