

Awarenessmaand  
**Informatiestress**

30 november t/m 4 december 2020



**Wrap-up NOBCO Awarenessmaand – week III**  
**“Information overload is a symptom of our desire to not focus on what’s important. It is a choice.”**

**Brian Solis-digitale antropoloog en futurist**

### Verder lezen

- [Infographic](#): Career & Live verbinden en samenwerken.
- [Goodiebag](#) met digitale detoxtips
- Durf jij jouw cirkel van bereikbaarheid te doorbreken? [Lees verder](#)
- Het default mode netwerk. Een gebied in onze hersenen dat actief wordt in de stand-by stand. Introspectie, dagdromen en spontane ingevingen gebeuren in rust, op momenten dat we wat lanterfantten of uit het raam staren. Maar met alle media ‘aan’ worden zulke momenten schaars. Naar het [essay](#)
- Email tsunami’s en kabaal op de werkvloer, [hoe moet dit nu verder?](#)
- We ervaren met z’n allen een informatie-overload, met alle negatieve gevolgen van dien. In haar [blogpost](#) legt Suzanne Bakker uit dat deze gedachtegang compleet de plank mislaat en weerlegt ze dit doemdenken. Want zo schetst Bakker: informatie-overload bestaat niet!
- Dit [email charter](#) kan de basis vormen om samen met collega’s en teamleden te zorgen dat er minder, effectiever en efficiënter wordt om gegaan met email binnen organisaties.
- Doodling is meer dan een bescheiden afleiding of zomaar wat tekenen. Het wordt geassocieerd met beter leren, creativiteit en prestaties. Wat de vijf voordelen van Doodling zijn lees je [hier](#).
- [Multitasken](#), do’s, don’ts en facts.
- Ruim 2 miljoen mensen kunnen de stroom mails en berichten niet aan. [Lees verder](#)
- Informatiestress: vijand van denkruid - [Inzichten van een informatieverslaafde](#)
- Ook toe aan een [digital detox](#)?
- Sociale media, een verslaving? [Lees verder](#)
- [Stress](#) door social media

### Boeken

- [Sleeping with your smartphone](#) - How to Break the 24/7 Habit and Change the Way You Work, Leslie A. Perlow (2012)
- [Indistractable](#) - Hoe je greep houdt op je aandacht en je eigen leven kiest, Nir Eyal (2019)
- [366 dagen digiminderen](#) -Vind de balans tussen je offline en online leven, Johan Christiaan van Houten (2018)
- [Off](#) - verbeter je leven met een digitale detox, Tanya Goodin (2017)
- [The Doodle Revolution](#) - Unlock the Power to Think Differently, Sunni Brown (2015)
- [Diep werk](#) - Werken met aandacht in een wereld vol afleiding, Carl Newport (2019)
- [Ontketen je brein](#) - Hoe hyperconnectiviteit en multitasking je hersenen gijzelen en hoe je eraan kunt ontsnappen, Theo Compennolle (2014)
- [Digiziek](#)- Pleidooi voor offline leven, Manfred Spitzer (2016)

## Verder kijken

- [TedEx](#): Terwijl e-mail en mobiele technologie de manier waarop we zaken doen enorm hebben versneld, stelt Leslie Pernow dat de altijd 'aan' mentaliteit op lange termijn een nadelig effect kan hebben op veel organisaties.
- Carl Newport explains why & how you should [QUIT SOCIAL MEDIA](#)
- [TedEx](#): Is Social Media Hurting Your Mental Health? Volgens social media-expert Bailey Parnell heeft onze groeiende en ongecontroleerde obsessie met sociale media onbedoelde langetermijneffecten voor onze geestelijke gezondheid.
- [Infostress](#), Van Kooten en De Bie spraken er jaren geleden al over.
- [Trailer](#): The Social Dilemma. Hoe deze documentaire je aan het denken zet over manipulatie.

## Terugkijken

Het Covid-19 stress-webinar "Mentaal Kapitaal" met Elke Geraerts van 25 november jl. kun je nu terugkijken in de [NOBCO Academie](#).

## Verder luisteren

- [Podcast](#): Hoe zorg je dat je tijdens dat lange thuiswerken gefocust blijft? In BNR's Big Five van het Lange Thuiswerken Mark Tigchelaar gaat in deze podcast in op de vier concentratielekken.
- [Podcast](#): How to Reduce the Stress of Social Media. Sociale mediasites zijn een groot deel van ons leven geworden. Veel mensen ervaren ook dat sociale media een enorme hoeveelheid angst in hun leven veroorzaakt, maar ze hebben niet het gevoel dat ze zonder kunnen leven. In deze podcast worden manieren besproken om de angsten die gepaard gaan met sociale media te verminderen. (Engels)
- [Podcast](#): 'It's Complicated: Untangling the Relationship With Our Phones'. In deze engelstalige podcastserie bespreekt Tanya Goodin hoe te veel verbinding met je smartphone invloed kan hebben op alles, van je lichamelijke gezondheid, je geestelijke gezondheid, je werk en je seksleven.

## **NOBCO Awarenessmaand Webinar Werk-privébalans stress: "Wat is stress eigenlijk?"**

**Dinsdag 8 december (16.30 – 17.30 uur)** verzorgt prof. dr. Witte Hoogendijk een inhoudelijk live webinar over de werk-privé balans, "Wat is stress eigenlijk?". In dit webinar wordt antwoord gegeven op de vragen, Wat is dit voor stress? Hoe is dit te voorkomen? Hoe als coach mee omgaan? Tot welk punt kan ik als coach nog iets betekenen?

Inschrijven voor dit webinar kan [hier](#)

