

De veranderde wereld: De impact van de digitale werkplek





‘De veranderende wereld’ De impact van de digitale wereld

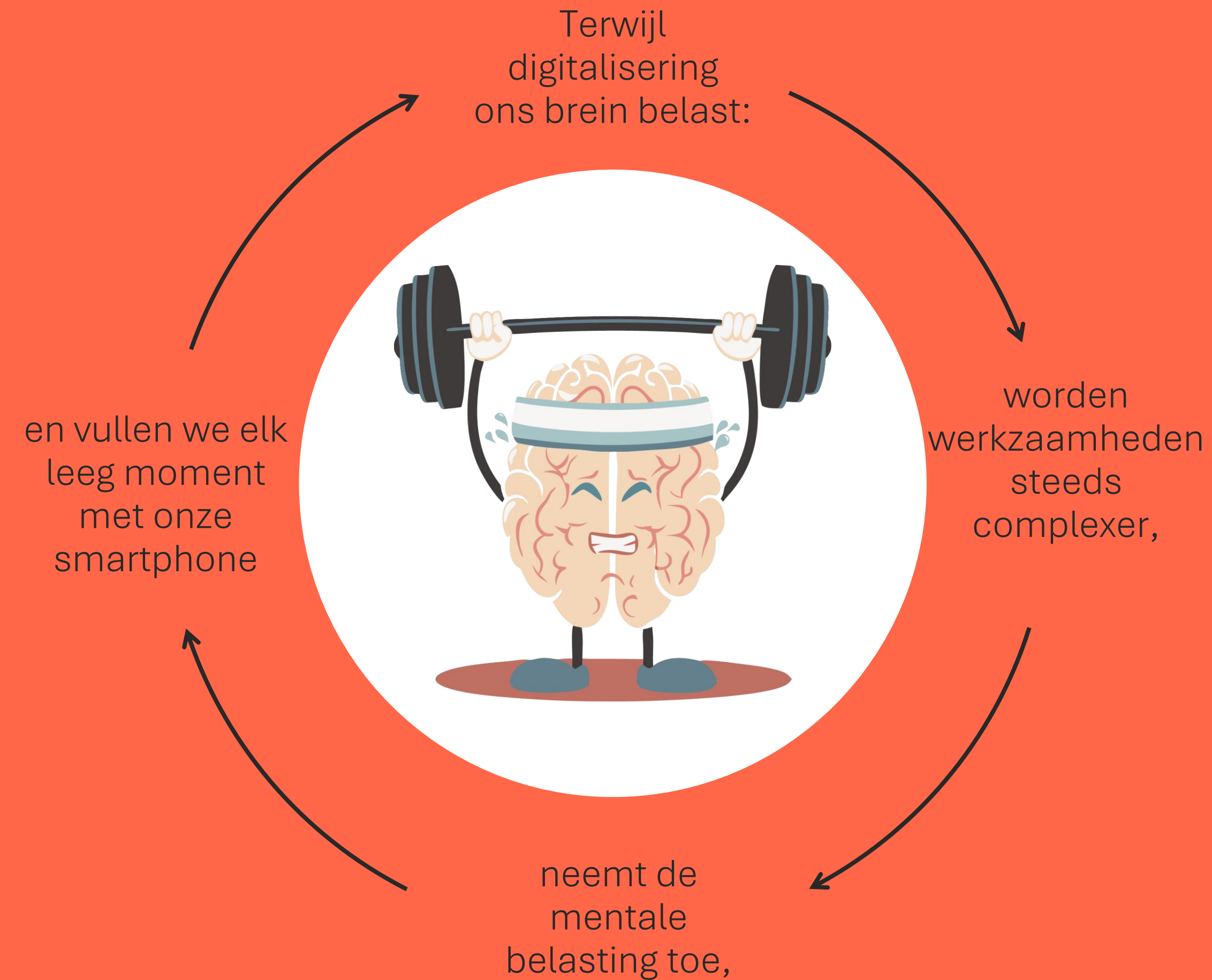
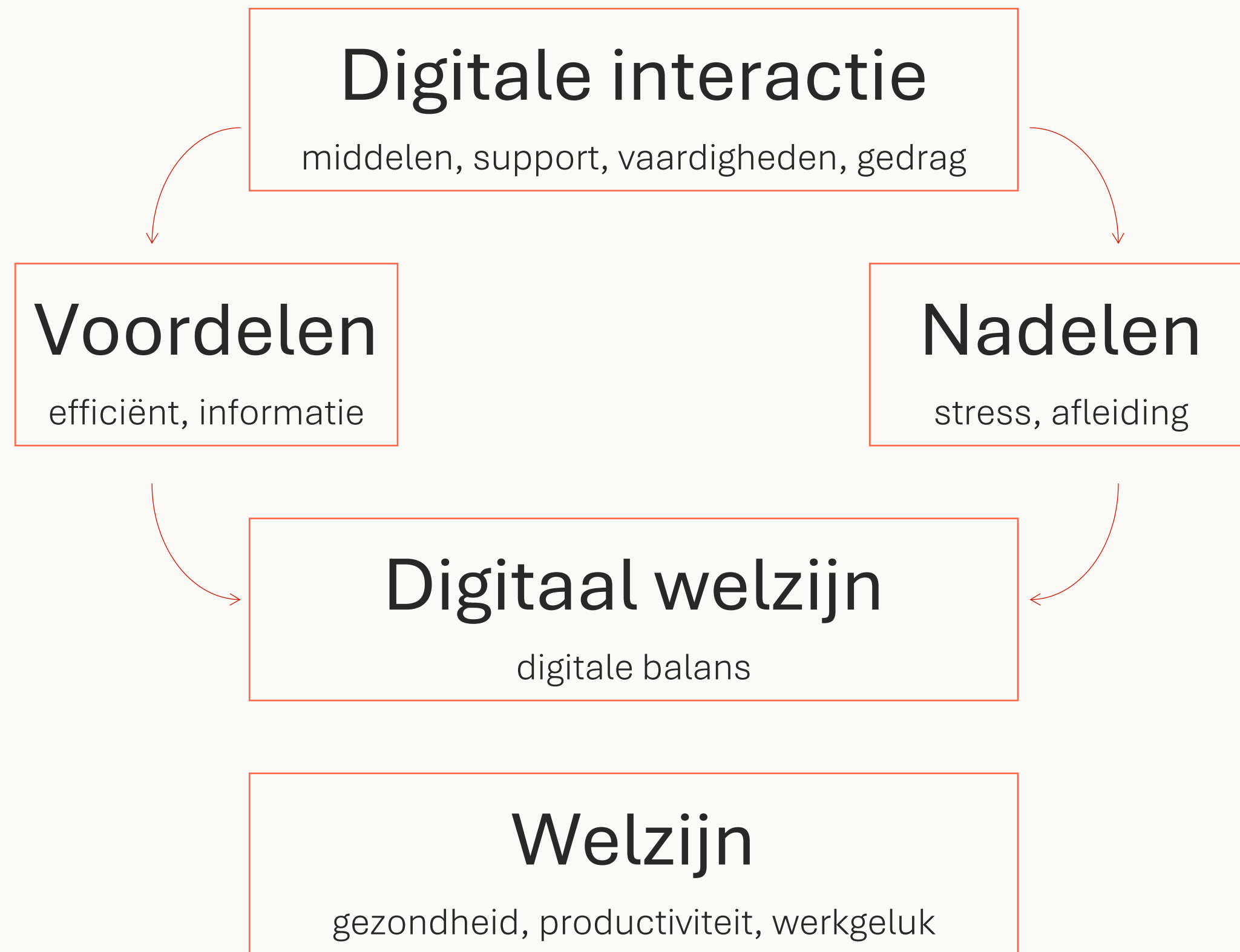
Rita Zijlstra, PhD,

Klinisch Neuropsycholoog, Mba Bedrijfskunde,
Mba Business & IT (i.o).

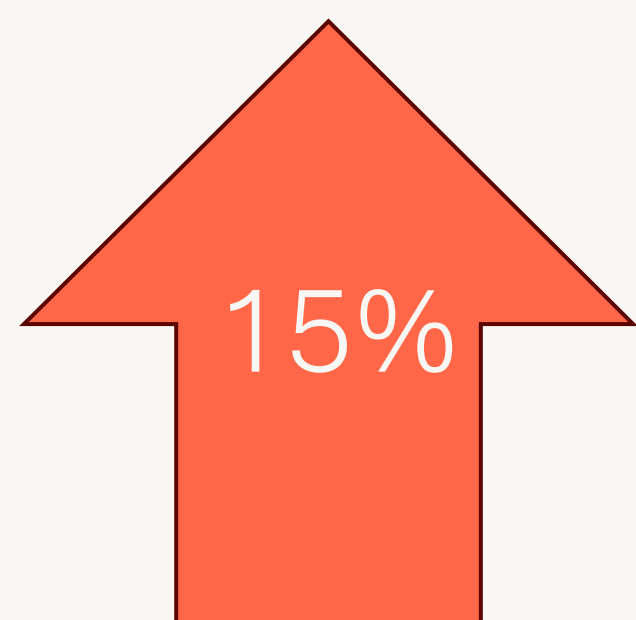


Digitaal welzijn

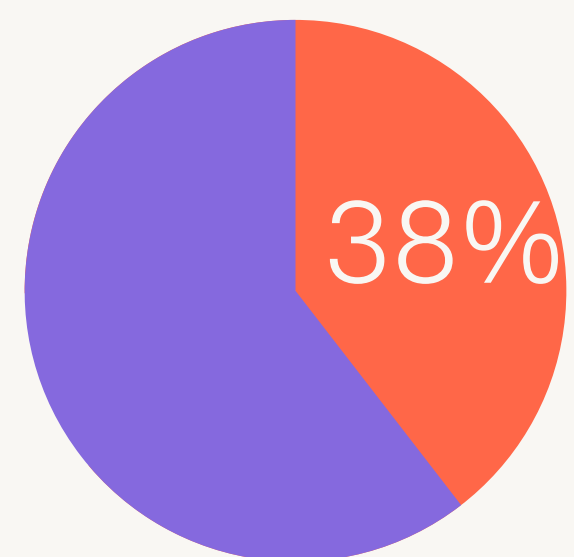
De mate waarin de interactie met digitale middelen ons welzijn helpt of schaadt



Ons lijf protesteert!



stijging langdurig verzuim onder jongeren in 2023 (door stress en burn-out)



van medewerkers rapporteert burn-out klachten



Is ontevreden over slaapkwaliteit



Kijkt op een scherm in het uur voor het slapengaan

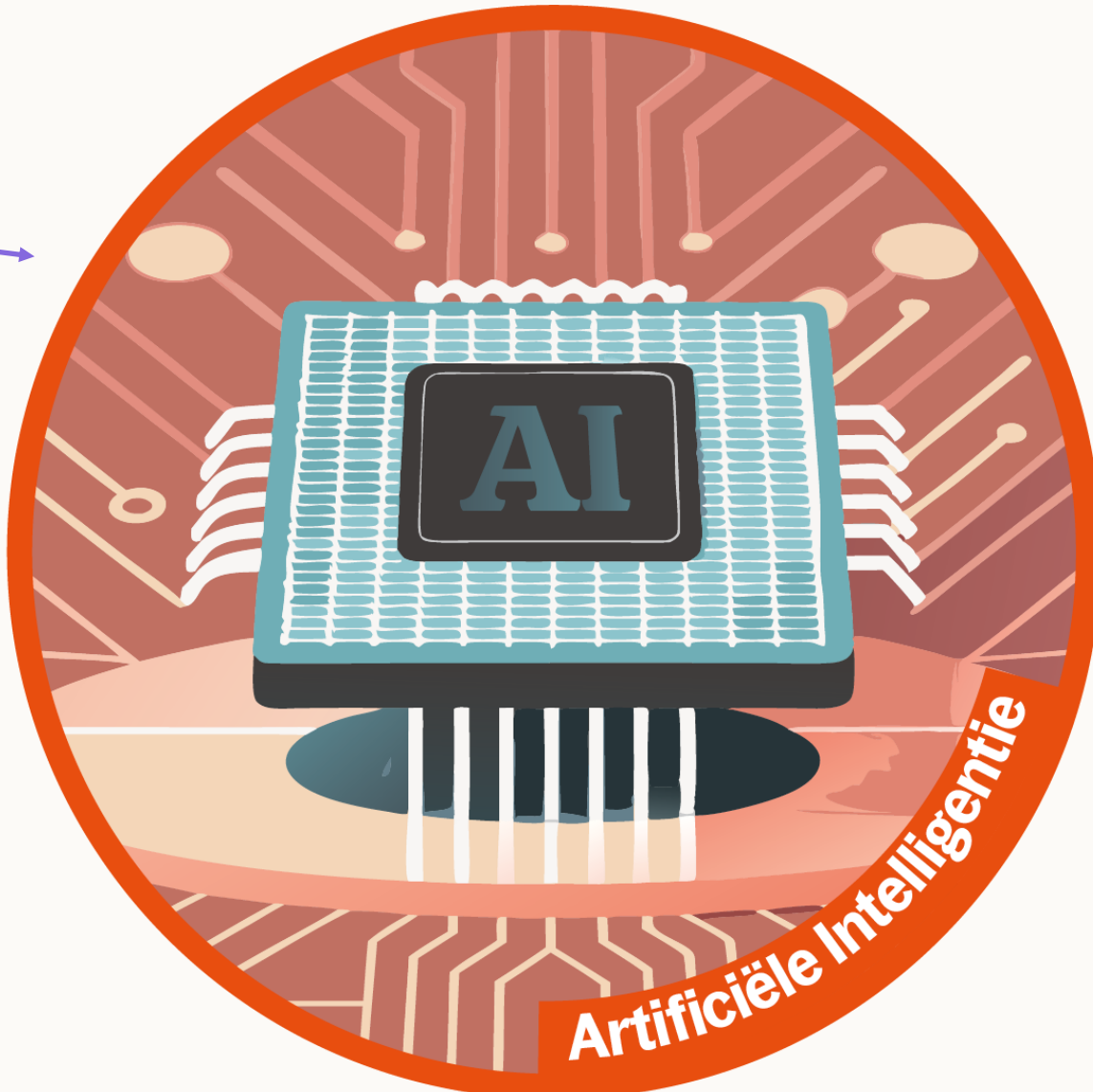


Slaaptekort onder tieners in 25 jaar gestegen **van 25 naar 40%**

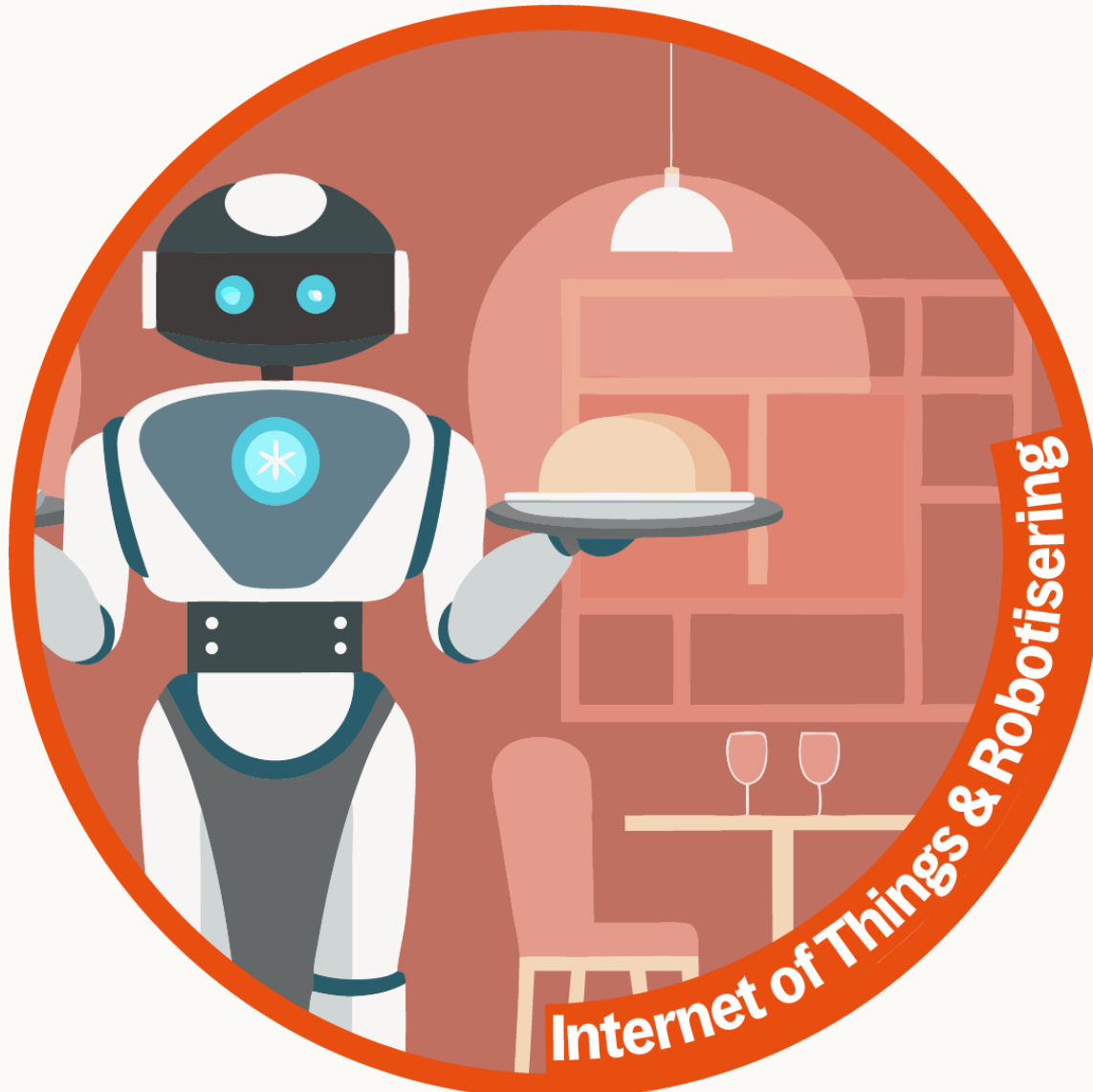


Digitalisering van het werk

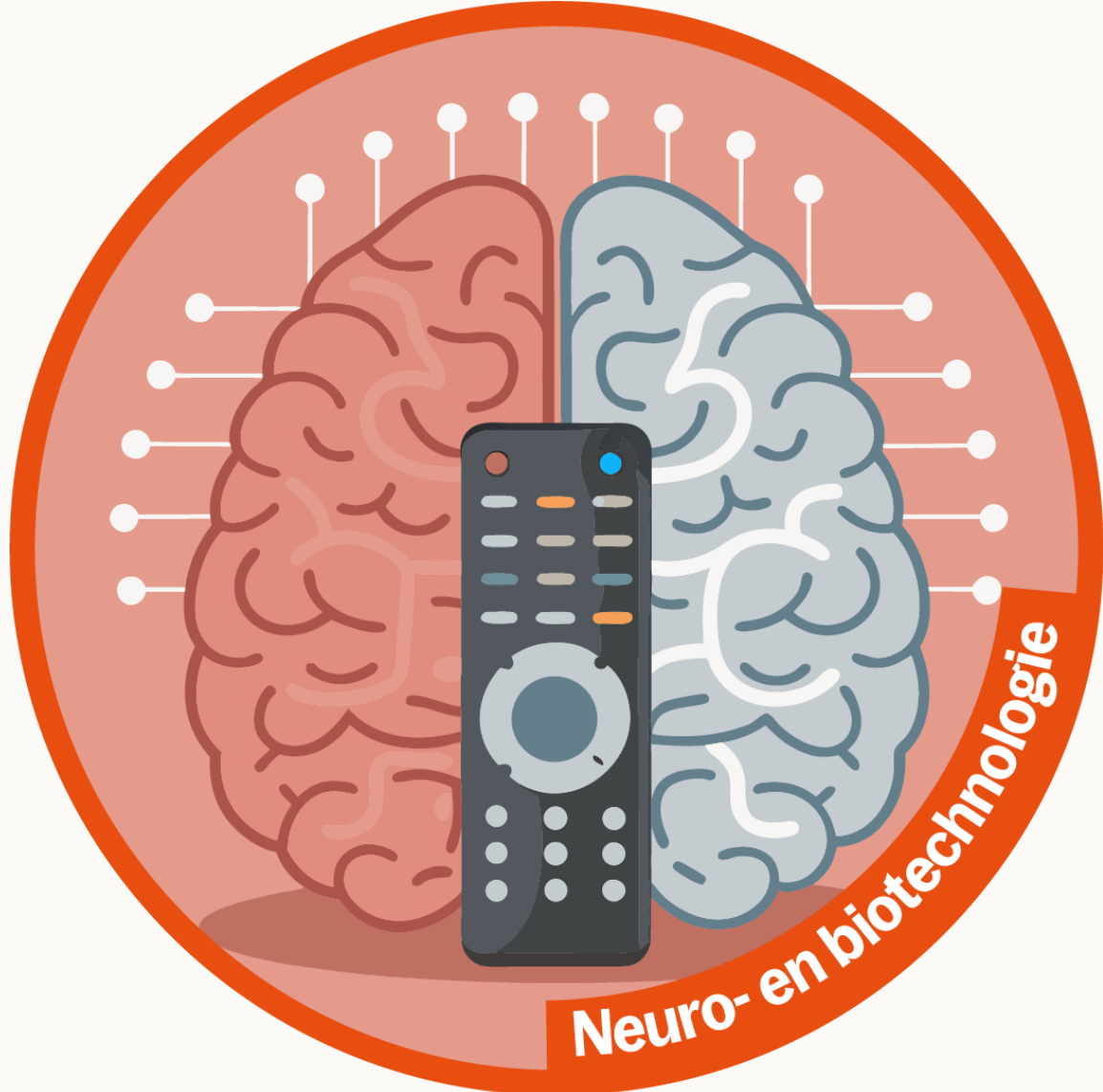
een nieuwe
intelligente
collega die met
ons meedenkt



slimme
apparaten en
robots die taken
overnemen



een naadloze
versmelting van
digitale en
fysieke wereld



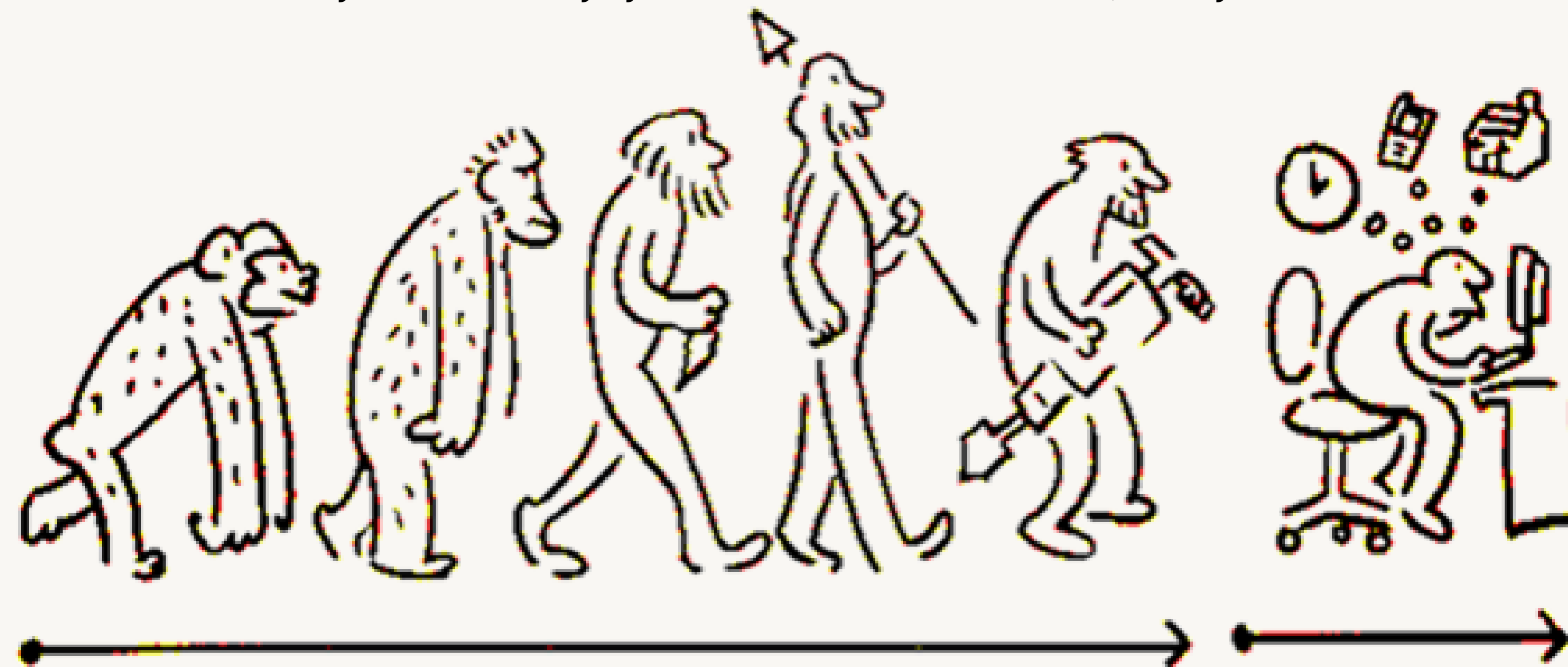
directe
interactie tussen
brein en
apparaten



Aandachtskapers

VAN HOMO SAPIENS TOT HOMO INTERRUPTUS

Als je denkt dat je je brein kunt veranderen, ben je **verkeerd**



600 miljoen jaar om van het eerste brein naar een singletasking mensenbrein te komen

30 jaar multitasken:
1/20 miljoenste van de
geschiedenis van het
mensenbrein



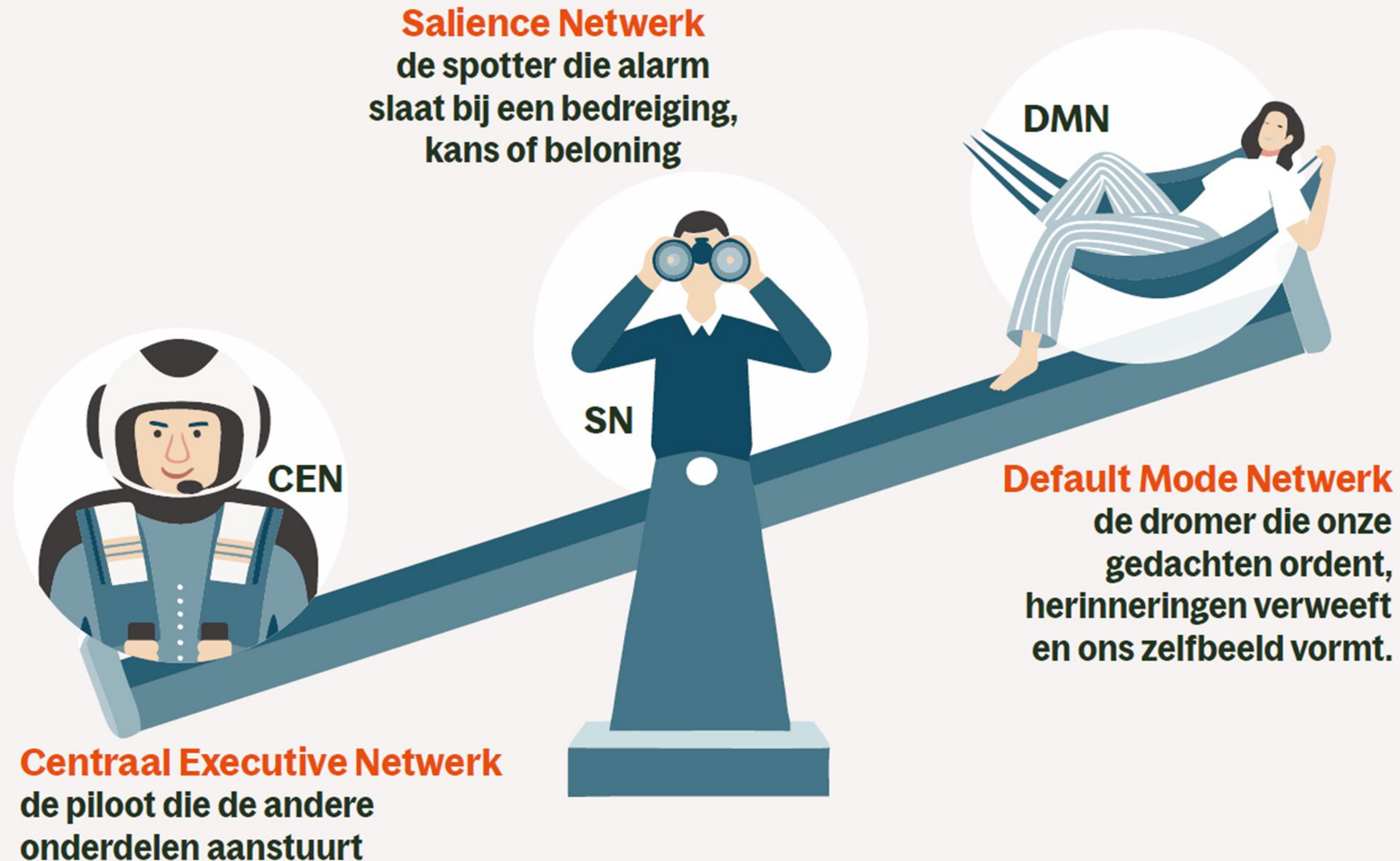
Wissels kosten:

- Tijd: 2 tot 4 keer meer tijd
 - Hoe complexer, ...
 - Minder concentratie
 - Minder begrijpen
 - Minder nauwkeurigheid
 - meer domme fouten
 - Meer ongevallen,
 - Meer stress en ne...
 - Negatieve invloed op ... ren
- Besmetting in op...
- Minder geheugen
- Minder luisteren ... atsoen

S
T
R
E
S
S



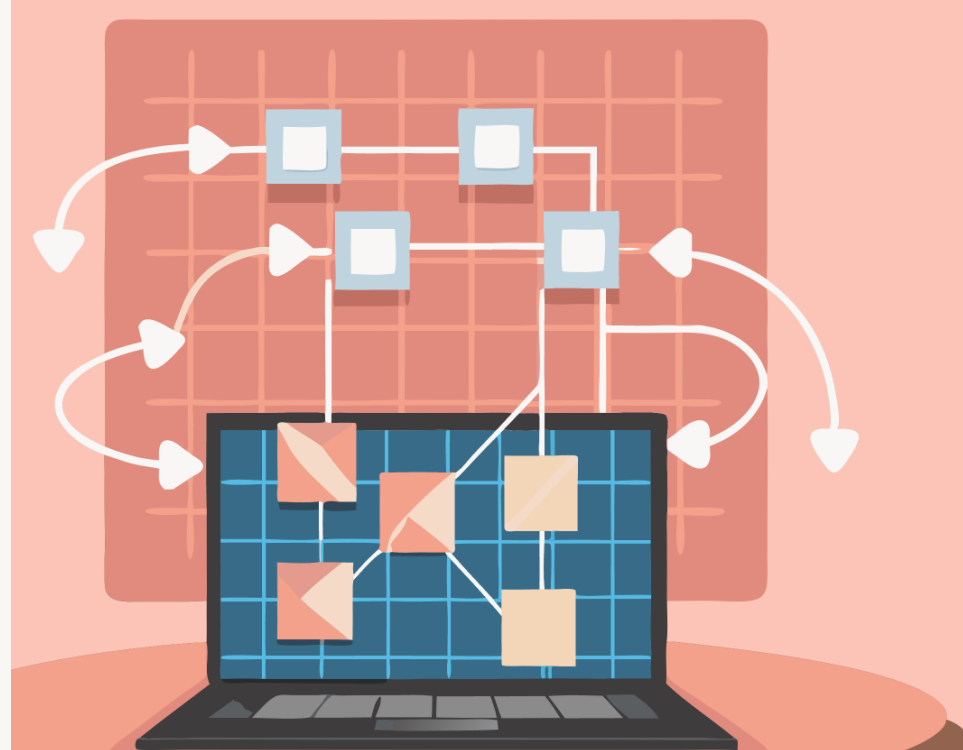
Digitalisering kan de balans in ons brein verstoren



Een oplossing: digitaal gezond werken

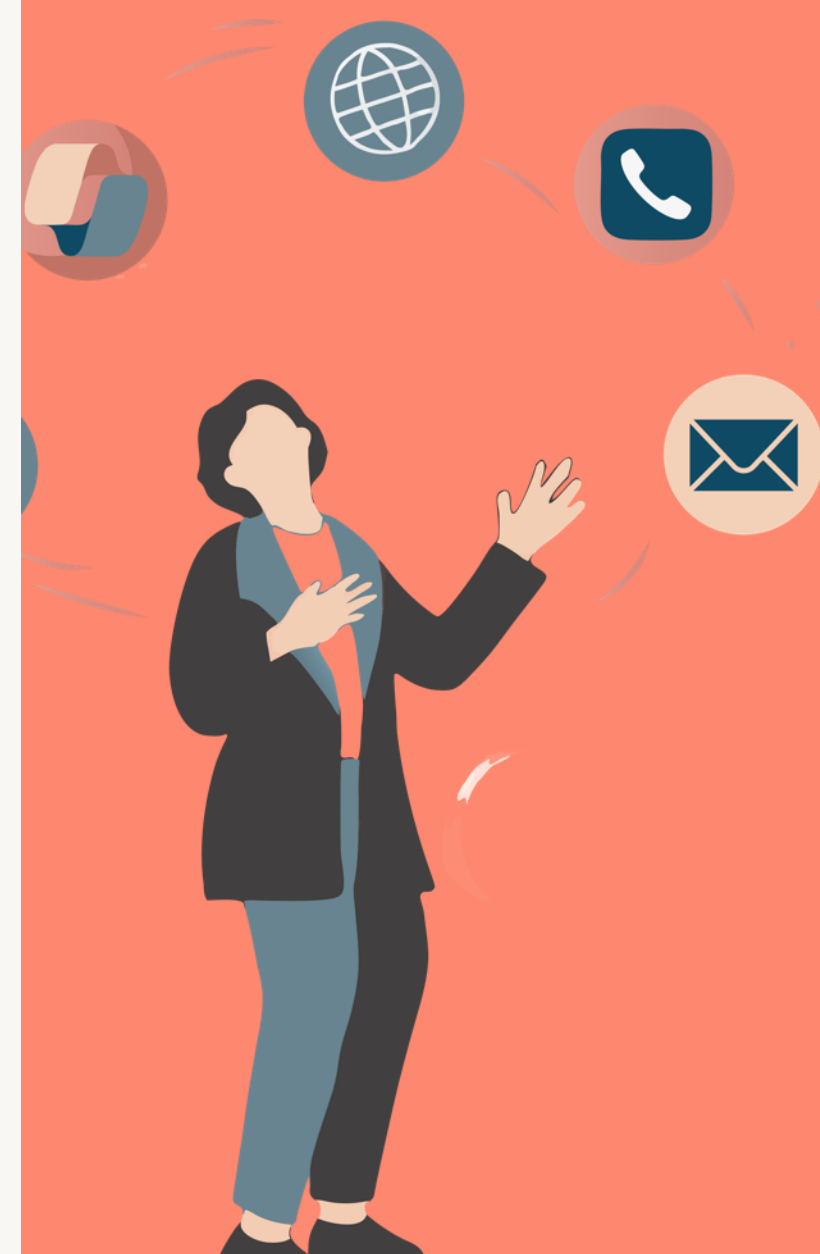
Digitale
middelen

flow



Digitale
vaardigheden

fit



Digitale
support

coach



Digitaal
gedrag

bewust



Laaghangend fruit

Geen
telefoon
in bed

Push-
meldingen
uit



Offline pauzes



Echt sociaal contact, fysieke
activiteit, ontspanning



**menselijke risicofactoren bedreigen cyber-
veiligheid**

**Mensen zijn niet DOM! Een overbelast brein is
een onveilig brein:**

- Zwakke wachtwoorden
- Phishing
- Slechte cyber hygiene
- Social engineering



Eén ding dat ik vanaf morgen
anders wil doen voor mijn
digitale welzijn....

Bijvoorbeeld whitepaper aanvragen?
Stuur DM naar linkedIN

Meer weten?

Podcast De technolog Digitaal
Welzijn

Podcast De Werkprofessor Digitaal
Welzijn



Whitepaper: Neuro-Cybersecurity – De menselijke schakel tussen digitaal welzijn en informatiebeveiliging

In een tijd waarin technologie steeds dieper in ons werk en leven doordringt, verschuift de focus van cybersecurity van techniek naar mens. Deze whitepaper onderzoekt neuro-cybersecurity: het snijvlak tussen hersenwetenschap, psychologie en digitale veiligheid.