

The **Curious** Bird Project

Digitale afleidingen en hoe er mee omgaan



voor scholen

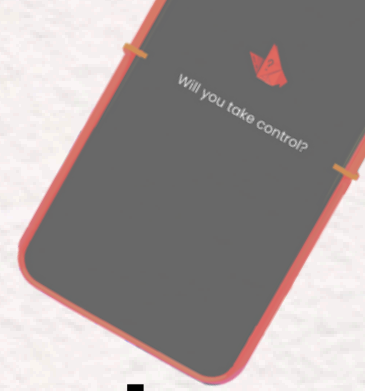
Hey! :)

Ik ben Quinten Voordeckers



Will you take control?





Met

The **Curious** Bird Project

help en inspireer ik jonge, nieuwsgierige mensen om minder tijd te spenderen op **digitale afleidingen** en meer tijd te spenderen in de **echte wereld**.

In mijn aanbod staat de volgende vraag centraal:

"Hoe kan ik mijn relatie met digitale afleidingen veranderen om zo meer te doen wat ik écht wil doen in mijn vrije tijd?"





Thema's

- Impact van digitale afleidingen
- Gewoonteverandering
- Vrijtijdsbesteding
- Focus en concentratie

Structuur

Stap 1: Inspireren

Aan de hand van voorbeelden en persoonlijke verhalen start ik met de deelnemers te inspireren. Ik focus vooral op alle positieve ervaringen die op ons pad komen wanneer we de beslissing maken minder digitaal afgeleid te zijn.

Stap 2: Bewust worden

Ook zet ik in op individuele bewustwording. Zo krijgt elke deelnemer een idee van wat zijn/haar specifieke uitdagingen zijn. Zonder dat er met de vinger gewezen wordt.

Stap 3: Interactie

Ik zorg ook voor interactie, waardoor we een beter idee krijgen van hoe verschillende personen omgaan met digitale afleidingen en hoe we zo van elkaar kunnen leren.

Stap 4: Actie ondernemen

Ten slotte, zet ik aan tot actie. Want enkel als we actie ondernemen kunnen we echte verandering teweeg brengen. Dit gaat van Tips & Tricks tot samen actie ondernemen *'in the moment'*.





In het kader van

Mediawijsheid
Mentale gezondheid
Relatievorming

Format

Ik stel het format graag zo goed mogelijk af op jullie situatie en wensen. Om toch een idee te geven van wat er zoal mogelijk is, geef ik hier enkele voorbeelden:

- **Een keynote + reflectiemoment**
- **Een interactieve workshop** (meest populair)
- **Een dagopleiding/training**
- **Een 28-dagen challenge**
- ...





The **Curious** Bird Project



Lea (Leerling)

Natuurwetenschappen 3e jaar

“Het was heel interessant en ook nodig!”



Nele (Leerlingenbegeleiding)

Sint-Franciscuscollege Heusden-Zolder

“In een tijd waarin jongeren zélf aangeven dat ze zich afhankelijk voelen van hun smartphones, is het goed om hierbij stil te staan en van elkaar te leren hoe er stappen gezet kunnen worden naar bewuster omgaan met onze smartphones. Vergezeld van z'n ukelele en met motiverende werkvormen slaagde Quinten hier wonderwel in! Een aanrader.”



Nick (Leerling)

Heilig-Hartinstituut Heverlee

“Zeer leuk en informatief”





The **Curious** Bird Project



Jeroen (Deelnemer)

Alumni van 30-dagen challenge

“Het verbaast mij nog elke dag hoeveel ik kan bereiken als ik minder tijd in de digitale wereld doorbreng. Ik kan meer lezen, meer sporten, meer tijd doorbrengen met de mensen die ik graag zie...”



Anneleen (Leerkracht)

Heilig-Hartinstituut Heverlee

“Quinten brengt met deze workshop een pijnpunt aan dat de leerlingen zelf ook heel erg bezighoudt, waar ze zich enorm in herkennen. Ze werden dan ook actief in de workshop betrokken.”



Arwen (Leerling)

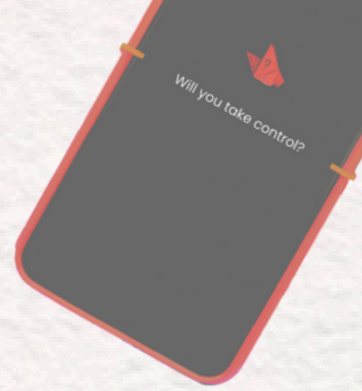
Sportwetenschappen, 3e jaar

“Herkenbaar”





The **Curious** Bird Project



4.2



**gemiddelde score op 5
gegeven door leerlingen en leerkrachten**

>30

**workshops gegeven over digitale afleiding
op 1,5 jaar tijd**

+200

**leerlingen geholpen in één maand tijd
met bewust smartphonegebruik**



The **Curious** Bird Project



Contacteer mij!

Stuur een mailtje naar
quintenvoordeckers@outlook.com

En dan plannen we een moment in om eens kennis te maken en de praktische zaken + prijs af te stemmen!

Ik kijk er alvast naar uit jullie beter te leren kennen! :)
- Quinten Voordeckers -