



faculty

Zeeland Business

Academy: Social media en smartphone de baas!



Sociale media en smartphones hebben veel leuke kanten en bieden veel mogelijkheden. Mogelijkheden die er 10 jaar geleden nog niet waren. De hele wereld is binnen handbereik. Een straatbeeld zonder smartphones is nog nauwelijks voor te stellen. Met de voordelen komen er ook nadelen. Kunnen we nog wel zonder? Uit onderzoek blijkt dat we te maken kunnen krijgen met social media stress, de angst om iets te missen (fear of missing out) en zelfs verslaving. In deze workshop leggen we uit wat dit betekent, hoe je deze stress kunt signaleren en wat je kunt doen om dit te voorkomen.

Smartphones en sociale media zijn middelen die het leven kunnen veraangenamen en waar we veel plezier aan kunnen beleven. Sociale media en vele apps helpen ons met winkelen, boodschappen doen, reizen en

Studieadvies nodig?

Neem contact met ons op voor een vrijblijvend studieadvies.

☎ 070 319 41 84 of

✉ info@vhic.nl

vhic bron van vernieuwing



bankzaken. We kunnen spelletjes spelen, contacten onderhouden en onze gezondheid in de gaten houden.

Nuttig of noodzakelijk?

Soms lijkt het of we onze smartphone geen dag meer kunnen missen. Er kunnen paniecreacties optreden als de smartphone buiten handbereik is of als we 24 uur geen bericht terug hebben van een van onze contacten. Is 40 keer per dag checken op nieuwe berichten veel of weinig? Beslis jij zelf nog of je je sociale media controleert op nieuwe berichten of is je smartphone je daarin de baas?

