



Traject: Ontwikkel een digitaal fitte organisatie

Organisaties zijn dag in, dag uit in beweging, maar mensen komen zelden toe aan echt denken, verbinden en herstellen. Versnelling, afleiding en overprikkeling zijn de norm geworden, en de rekening betaal je in focus, energie en samenwerking. Wij begeleiden organisaties die energie en focus weer bewust willen inzetten, in een digitale wereld onder druk waarin:

14%

HEEFT TE WEINIG ENERGIE

12,1% van de werknemers in directiefuncties op de Vlaamse arbeidsmarkt vertoont burn-outsymptomen die samenhangen met acute psychische vermoeidheid. Bij professionals en middenkader is dat 13,9%.

23'

KOST ELKE ONDERBREKING

Onderzoek toont dat het gemiddeld 23 minuten duurt om na een onderbreking weer in diepe concentratie te komen. Voor teams die de hele dag onderbroken worden, tikt dat dagelijks aan tot uren verloren focus.

20-30%

MINDER VERBINDING

Onderzoek met AI-agents als teamgenoten toont 18% meer taak- en procesgerichte communicatie en 29% minder sociale en emotionele communicatie. Minder verbinding tussen mensen.

Deze cijfers tonen drie kanten van dezelfde uitdaging: energie, focus en verbinding. Precies de drie niveaus die onze trajecten omvatten. Technologie verhoogt onze mogelijkheden en snelheid, maar meer snelheid leidt niet automatisch tot betere prestaties. Wanneer energie uitgeput raakt, aandacht versnipperd en communicatie steeds functioneler wordt, komen ook besluitvorming, samenwerking en veerkracht onder druk te staan.

De oplossing zit niet in eenmalige workshops...

Eenmalige opleidingsdagen verhogen vaak de druk en geven nadien geen aanleiding om het geleerde om te zetten in gedrag. Daarom kiezen wij voor een traject, met duidelijke intentie, gedragen acties en zichtbare resultaten.

Hoe zorgen wij voor een digitaal fitte organisatie?

ENERGIE BETER DOSEREN

Organisaties leren energie te doseren in een gezond ritme van inspanning en herstel. Duurzame gewoontes zorgen voor meer energie, ook op drukke dagen.

MEER FOCUS

Praktische tools beschermen de aandacht. Geen strijd van wilskracht, maar een werkomgeving en werkritme die diep werk mogelijk maken, voor medewerkers én teams.

MINDER TECHNOSTRESS

Heldere afspraken, slimme instellingen en de juiste mindset verminderen overprikkeling, afleiding en constante bereikbaarheid. Zo ontstaat er rust in het hoofd.

DIGITAAL FITTE TEAMS

Leiders geven het voorbeeld en teams beschermen samen energie en focus. Zo groeit een cultuur waarin mensen zich autonoom, betrokken en competent voelen, ook in hybride teams.

One-size-fits-one

Geen standaardprogramma. Elk team worstelt op zijn eigen manier met energie en focus. Daarom stellen wij elk traject op maat samen, ook qua duur, afgestemd op de noden van jouw team en organisatie.

Met het PACE-model van weten naar doen

Wij combineren **wetenschappelijke kennis** met jarenlange **praktijkervaring** in een **hybride traject: live workshops en tussentijdse coaching**, gespreid over meerdere weken of maanden, met doorlopende opvolging. Wij vertrekken steeds vanuit **het 'van weten naar doen'-model** van PACE:

- **Kennis & inspiratie:** ontdek nieuwe inzichten in live workshops en vergroot de motivatie om aan de slag te gaan
- **Bewuste actie:** oefen en experimenteer dagelijks, zodat inzicht verandert in gedrag
- **Focus & ritme:** ontwikkel gewoontes in een gezond tempo, zodat ze blijven hangen
- **Collega's & stimulans:** leren van elkaar, met reminders

Het resultaat: nieuwe gewoontes waardoor duurzaam werken en productiviteit elkaar versterken.



Gebaseerd op het boek 'Digitale Fitheid voor Leiders'

"Hoe sneller technologie en AI onze manier van werken veranderen, hoe belangrijker onze menselijke vaardigheden worden. Dit boek laat op een bijzonder toegankelijke en praktische manier zien hoe leiders energie, focus en bewust leiderschap kunnen versterken om duurzaam te presteren in een digitale wereld."

— LUC LANGERAERT, MANAGING PARTNER HUMANISTIX

"Door inzichten uit sport, herstel en ontspanning te combineren met inzichten over digitaal welvinden en technologie-ontwerp, biedt Digitale Fitheid voor Leiders een praktische gids die leiders handvaten geeft om op individueel, team- en organisatieniveau een duurzame relatie met technologie te ontwikkelen."

— MARIEK VANDEN ABEELE, ASSOCIATE PROFESSOR BIJ IMEC-MICT-UGENT

Over de experts



Daan Annemans – Altruïs

Daan Annemans is digitaal ontwerper, filosoof en mindfulnesscoach, gespecialiseerd in focus en mentale energie. Hij helpt leiders en teams met het vinden van focus en rust in een hyperverbonden wereld.

Anouk Doore – PACE

Anouk Doore combineert haar ervaring als consultant en manager met de topsportmentaliteit uit het ski-alpinisme. Als human performance coach en habit expert helpt ze leiders, teams en organisaties de kloof tussen weten en doen te dichten.



Werk je graag samen aan digitale fitheid?

Een traject op maat is beschikbaar in het Nederlands, Frans en Engels.

Plan een vrijblijvend gesprek.

Haal inspiratie uit een case van een traject.

Daan Annemans · Altruïs bv

daan@altruis.be · www.daannemans.com