

De veerkrachtige zelfstandige

PREVENTIE
VAN BURN-OUT:
AANPAK OP
MAAT VAN
ZELFSTANDIGEN



Preventie van stress en burn-out bij *zelfstandige ondernemers*

Workshops voor preventie-adviseurs, HR-verantwoordelijken, coaches en adviseurs van zelfstandigen-, sector- en middenveldorganisaties.

Programma

12u30: Onthaal met koffie/thee en broodjes.

13u30: “Everybody Happy. Kies voor meer geluk!” – Nic Balthazar.

Een inspirerende lezing waarin de scenarist en regisseur van 'Everybody Happy' wil kijken hoe we allemaal gelukkiger zouden kunnen zijn. Hoe perfectionisme en onze interne criticus misschien aan de basis zouden kunnen liggen van de burn-out en depressie epidemie. En wat dus de eventuele oplossingen zouden kunnen zijn voor een leven met minder stress en zelfkwelling.

Een geanimeerd en stevig gedocumenteerd betoog met evenveel humor als pogingen tot dieper inzicht. Met fascinerende beelden en foto's, grappige anekdotes, leerrijke tips en veel inside-informatie.



Nic Balthazar (1964) zette na zijn studies Germaanse Talen zijn eerste stappen in de media als filmjournalist, daarna als radio-en televisiemaker en presentator. Zijn filmdebuut 'Ben X' was een meeslepend drama dat internationaal tal van prijzen in de wacht sleepte en het debat over pesten en autisme opende. 'Tot Altijd' (Ensor voor Beste Film 2012) was dan weer een beklijvend verhaal over euthanasie. Voor zijn film 'Everybody Happy' kreeg hij op het Filmfestival van Montréal alvast de prijs van beste regisseur. Nic Balthazar is als schrijver, theater- en documentairemaker een man van vele talenten, en is ook bekend voor zijn jarenlange inzet voor duurzaamheid en tegen de klimaatopwarming. Als presentator/moderator paart hij een aanstekelijke schwing aan een vlotte en sympathieke uitstraling. Met op tijd en stond een vleugje humor neemt hij sprekers en publiek moeiteloos op sleeptouw in een heel breed veld aan onderwerpen. Hij spreekt zeven talen en heeft een heel gevarieerde achtergrondkennis.

14u45: Vragenronde.

15u00: Koffiepauze.

15u15: Ontwikkelde tools en leerervaringen binnen het pilootproject over 'preventie van burn-out bij zelfstandigen'. – **Frederik Coppens** (Liantis preventie en welzijn) - **Marianne Van der wielen** (ondernemerscoach Liantis talent services).

16u15: Einde.

WAAR & WANNEER

1. **Workshop te Brussel:** dinsdagnamiddag 15/10/19 – Liantis/UNIZO gebouw, Willebroekkaai 37, 1000 Brussel (zaal 1.21).
2. **Workshop te Gent:** dinsdagnamiddag 05/11/19: Liantis/UNIZO gebouw, Nadine Crappéstraat 1, 9000 Gent (gelijkvloers).
3. **Workshop te Antwerpen:** donderdagnamiddag 07/11/19 : Syntra campus Antwerpen, Borsbeeksebrug 32, 2600 Berchem.

HOE INSCHRIJVEN?

Deelnemen is gratis. Vooraf inschrijven verplicht.

- Schrijf online in via de website: <https://www.liantis.be/burn-outing/professionelen>
- Stuur een mail met vermelding van uw naam, organisatie én uw **keuzelocatie** naar seminars@integraalvzw.be

Meer info: seminars@integraalvzw.be – Telefoon naar 02 21 22 221 (Marc Gommers)

