**RALF CAERS -TEKST**

**Gedaan met stress en burn-out.**

**Eindelijk controle over je mentale balans.**

**Als de woorden stress en burn-out vallen, wordt er vaak snel gekeken naar de werkgever om de zaken aan te pakken. Maar je baas is zich niet altijd bewust van wat er op de werkvloer gebeurt (of vindt het allemaal niet zo erg), waardoor het vaak te laat is vooraleer er eindelijk iets ondernomen wordt. Het is dan niet jouw schuld, maar jij zit er wel mee.**

**Daarom kijken we in deze lezing naar wat je zelf kan doen om je mentale balans te bewaren. Door betere keuzes te maken kan je jezelf immers heel wat weerbaarder maken, zodat je heel moeilijk uit balans kan worden gebracht. En als je toch even de pedalen kwijt raakt, dan heb je dankzij deze lezing heel wat handvaten meekregen om je balans snel terug te vinden.**

**Wij vertellen dan ook een heel ander verhaal dan wat je in de meeste zelfhulpboeken rond het thema leest. We kijken immers naar wat zovele jaren van wetenschappelijk onderzoek ons kunnen vertellen en blijven ver weg van de gebruikelijke huis-, tuin- en keukentips. We brengen dat wetenschappelijk advies bovendien op een heel toegankelijke manier en geven er voorbeelden bij die zo herkenbaar zijn dat ze uit jouw leven lijken te komen.**

**We gaan van start met een eenvoudig overzicht van hoe ons lichaam werkt en wat er precies in onze hersenen gebeurt als we stress ondergaan. En we vertellen je meteen hoe jij je lichaam en je brein meer onder controle kan krijgen. Daarna hebben we het over de economische en psychologische oorzaken van stress en burn-out en bieden we concrete oplossingen aan om het beter te gaan doen. We leren onder meer hoe jij je echte drijfveren kan herkennen en bijsturen, hoe jij je tijd en je energie gerichter kan besteden, hoe je best omgaat met de fouten van een ander en hoe je conflicten beter kan oplossen.**

**Zo krijg jij de vaardigheden die je nodig hebt om het belangrijkste bedrijf ter wereld te gaan leiden: de NV Mezelf. Aan het einde van de lezing ga je dan ook voldaan naar huis, met heel wat goede raad en vol zin om je leven een heel pak beter te maken.**

**Prof. Dr. Ralf Caers is professor personeelsbeleid aan de KU Leuven, de Ehsal Management School en de Universiteit Hasselt. Hij is tevens columnist voor diverse vakbladen, zaakvoerder van de stress- en burn-outpraktijk Passiemento en een veel gevraagd spreker in de bedrijfswereld. Samen met zijn echtgenote Marijke De Couck publiceerde hij in 2019 de bestseller ‘Aan het roer van NV Mezelf – Maak jezelf weerbaar tegen stress, frustratie en burn-out’ (Manteau, Standaard Uitgeverij). Ralf kreeg onlangs ook de titel ‘Mens van Belang’ van Het Belang van Limburg en verwierf reeds een onderscheiding van de KU Leuven voor excellent doceren.**

**RALF CAERS -BENODIGDHEDEN**

**De organisator voorziet een scherm, een beamer, een laptop met afstandsbediening voor de beamer, micro waarmee kan worden rondgelopen. De spreker brengt een USB stick mee.**

**Voorzie ook een gratis parkeerplaats en een broodje en gratis drank.**