

LUK DEWULF

STOP BURN-OUT



**WAT ALS JE
BATTERIJEN LEEGLOPEN:
PRAKTISCHE TIPS EN
TECHNIEKEN OM
BURN-OUT TE HERKENNEN,
TE VERMIJDEN,
TE BESTRIJDEN**

Dinsdag 10 oktober 2017

19u30 | Drongen

Gratis toegang



STOP BURN-OUT

Lezing – Luk Dewulf

Hoe komt het dat mensen plots een hevige daling in hun energie voor het werk kunnen ervaren? Wat is een burn-out? Wat is het verschil tussen een burn-out en een depressie? Kom het te weten tijdens deze lezing in het kader van de Week van de Veerkracht.

Vergeleken met vijf jaar geleden zitten dubbel zoveel dertigers **langdurig ziek thuis**, bleek onlangs uit cijfers van Securex. Het aantal burn-outs blijft maar toenemen, tot wanhoop van overheden en werkgevers.

Met zijn boek '**Stop burn-out**' gooit coach **Luk Dewulf** (49) ruim tien jaar praktijkervaring in de strijd. Hij coachte al tal van werknemers en leidinggeven- den die tegen hun grenzen aanliepen. Maar hij weet ook hoe het voelt om met je kop tegen de muur te knallen.

In deze lezing wordt burn-out bena- derd vanuit een **talentgericht, rela- tioneel en systemisch perspectief**. Burn-out is namelijk niet het probleem van één persoon. Het ontstaat erg vaak in relatie met anderen.

Uniek aan de benadering van Dewulf is dat hij vertrekt vanuit het **perspec- tief van talent** in het kijken naar burn- out. Want onder stress of druk hebben mensen de neiging om hun talent te overdrijven. Burn-out is een vraagstuk voor toppers die zich net door hun ta- lent vaak in de problemen werken.



Luk Dewulf legt ons uit wat ener- gieverlies en burn-out zijn, hoe je de gevarezone van een burn-out kunt herkennen, maar vooral hoe je een burn-out kan voorkomen.



Dinsdag 10 oktober 2017, 19u30 - 22u

Parochiaal centrum Drongen, Oude Adbijstraat 3, 9031 Drongen
gratis toegang, inschrijving verplicht via claeysmarianne@hotmail.com

info 0496 99 47 41

www.similesregioent.be