



## “ALS JE NIETS VERANDERT, DAN VERANDERT ER NIETS.”

We leven in een VUCA wereld. Snelheid en keuzevrijheid zijn gemeengoed. Maar daarmee wordt onze samenleving ook meer complex. Trouw blijven aan jezelf is meer dan ooit een uitdaging. Zelfleiderschap gaat over jezelf kennen en van daaruit bewuste (levens)keuzes maken. Keuzes maken die passen bij wie je bent en wat je drijft. Onderzoek toont aan dat zelfleiderschap mensen op termijn fysiek en mentaal gezonder, succesvoller en gelukkiger maakt. Laat deze inspirerende en interactieve sessie je handvatten aanreiken hoe je jezelf en anderen kan begeleiden naar meer evenwicht. Een tegenwicht in tijden van druk, complexiteit, mentale vermoeidheid en ongelukkigheid. De WHO voorspelt dat tegen 2030, ongelukkigheid de meest invaliderende aandoening zal zijn. Niet als het van ons afhangt!

Erik Franck is psycholoog, gedragstherapeut (UGent) en supervisor van de Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie.

Hij is deeltijds Professor aan de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van de Universiteit Antwerpen waar hij peoplemanagement doceert aan artsen en verpleegkundigen.

Sinds 2003 werkt hij als klinisch psycholoog, met specialisaties in burn-out en slaapproblemen. Vanuit Better Minds at Work geeft hij coaching en lezingen in organisaties in binnen- en buitenland rond thema's als professioneel welbevinden, burn-out, kwaliteit van slaap, veerkrachtige communicatie en (coachend) leiderschap.

