



Met deze extra tips haal je nog meer uit het webinar

Ontspan en verminder je stress

Je kunt leren stress te verminderen. Goed slapen en ontspannen helpen daarbij. In onderstaande artikelen staan tips waarmee je aan de slag kan:

[Ga naar het artikel 'Hoe gebruik je stress op een positieve manier?'](#)

[Ga naar het artikel 'Slaapproblemen? Neem je slaap eens wat minder serieus! Plus drie tips die daarbij helpen.'](#)

Ontspanningsoefeningen

Je komt tot rust met je ademhaling. Zo voel je minder druk en presteer je beter. Met onderstaande oefeningen ontdek je hoe het werkt.

[Ga naar de Box oefening](#)

[Ga naar de Meditatie oefening](#)

Verder lezen

Wil je meer lezen over hoe je beter om kan gaan met stress?

- In zijn boek 'Mindgym' legt Wouter de Jong uit hoe je overdag rustmomenten vindt.

De organisatie Onewave geeft tips op het gebied van rust en herstel. Hierboven verwezen we al naar enkele artikelen van Onewave. Meer informatie vind je op de website en LinkedIn pagina:

[Ga naar de website van Onewave](#)

[Ga naar de LinkedIn pagina van Onewave](#)

Volg ook onze andere webinars

Wil je meer weten over werk zoeken, solliciteren, netwerken of hoe je jezelf presenteert? Bekijk het overzicht van webinars en meld je direct aan. Of volg een webinar dat al is geweest.

[Ga naar het overzicht van webinars van UWV](#)

[Ga naar de webinars van UWV die al zijn geweest](#)

Heb je nog vragen? Stuur dan een e-mail naar: webinar@uwv.nl.

Alvast veel succes!

Met vriendelijke groet,
UWV Webinarteam