



Met deze extra tips haal je nog meer uit het webinar

Vergroot je zelfinzicht

Uit onderzoek blijkt dat slechts 10 tot 15% van alle mensen over goed zelfinzicht beschikt. Hoe leer je jezelf beter kennen? Dit kan bijvoorbeeld door naar jezelf te kijken en [feedback te vragen van anderen](#).

Stel jezelf de juiste vraag

Als iets niet lukt, vraag je je misschien af waarom het niet lukt. Bijvoorbeeld: 'Waarom kan ik geen goede sollicitatiebrief schrijven?' Door een waarom-vraag te stellen, kun je emotioneel reageren. Bijvoorbeeld: 'Omdat ik nergens goed in ben'. Al weet je dat dit niet zo is! Beter is om jezelf een wat- of hoe-vraag te stellen. Op die manier kijk je wat er nodig is om je doel te halen. Stel jezelf vragen als: 'Wat kan ik doen om een goede brief te schrijven?' of 'Hoe zorg ik ervoor dat ik op gesprek kom?'.

Vraag anderen om feedback

Met het 'Feedback 360 graden model' kun je op een handige manier feedback ontvangen. Hierbij wordt namelijk de feedback van anderen en jezelf gecombineerd. Het is dus de bedoeling dat zowel anderen (familie, kennissen, oud-collega's, etc.) als jijzelf het [feedbackformulier](#) invullen. De resultaten kun je gebruiken bij je zoektocht naar een nieuwe baan, bijvoorbeeld tijdens het maken van jouw beroepskeuze of een sollicitatiegesprek.

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](#).

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

Alvast veel succes!

Met vriendelijke groet,
UWV Webinarteam