



### **Met deze extra tips haal je nog meer uit het webinar**

- Iedereen heeft met stress te maken en ervaart stress op een andere manier.
- Vraag jezelf altijd af wat je van de situatie/gebeurtenis hebt geleerd.
- Kies je leermoment: als je rustig kunt nadenken, niet als je emotioneel bent.
- Kies wat bij je past: 160 km rennen of 2 km wandelen – een brief schrijven of netwerken.
- Je hoeft het niet alleen te doen.

### **Alles begint bij een goede basis**

Een uitdaging aangaan waar mentale en lichamelijke kracht voor nodig is, begint bij een goede basis. Goede nachtrust, gezond eten en genoeg bewegen op een dag zijn heel belangrijk om een uitdaging aan te kunnen gaan. Zo zorg je voor een goede balans in je energie.

### **Leestips**

- Naar het Noorden – Scott Jurek
- Omdenken – Berthold Gunster
- With Winning in Mind: The Mental Management System - Lanny Bassham
- Endure: Mind, Body and the Curiously Elastic Limits of Human Performance - Alex Hutchinson
- Can't Hurt Me - David Goggins

### **Kijktips**

- The Barkley Marathons: The Race that Eats its Young
- Karl Meltzer: Made to be broken ([link](#))

### **Webinar kijktips**

- Lang werkloos: zo bleef Charlotte (64) positief ([link](#))
- Lang werkloos: zo pakte Marcel (58) het aan ([link](#))

### **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](mailto:webinar@uwv.nl).

Met vriendelijke groet,

UWV Webinarteam