



Met deze extra tips haal je nog meer uit het webinar

Waar krijg jij energie van?

Tijdens het webinar heb je geleerd dat werkgeluk al begint tijdens je zoektocht naar een nieuwe baan. Nu is het tijd om de eerste stap te zetten: schrijf op waar je energie van krijgt. Bijvoorbeeld de dag beginnen met een wandeling. En kijk hoe je deze activiteiten een plek kunt geven in je leven als werkzoekende.

Een handig hulpmiddel

Zie je op tegen sollicitatiegesprekken? Of hoe je met collega's omgaat als je weer een baan hebt? Dan is de Cirkel van 8 is een handig hulpmiddel. Het helpt je in iedere situatie je eigen gedrag te onderzoeken. Een situatie heb je niet altijd in de hand, hoe je erop reageert wel.

[Ga naar het artikel over de cirkel van 8.](#)

Sollicitatiegesprek

Tijdens het sollicitatiegesprek kun je ook over je werkgeluk praten. Geef bijvoorbeeld aan wat je leuk vindt om te doen. Of waar je energie van krijgt.

[Ga naar het artikel over je werkgeluk bespreken tijdens het sollicitatiegesprek.](#)

Boekentips

Gezonde hersenen hebben een positieve invloed op je (werk)geluk. Lees er meer over in deze boeken:

- Happy Lifehacks 365 - Kelly Weekers
- Mindgym, sportschool voor je geest - Wouter de Jong
- De maakbaarheid van het geluk - Sonja Lyubomirsky

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