

Met deze extra tips haal je nog meer uit het webinar

Gebruik het werkblad met oefeningen

Veel studies laten zien dat zelfcompassie een vaardigheid is die je kunt aanleren. Bijvoorbeeld met schrijfoefeningen, meditaties en cursussen. In het webinar is er gesproken over het werkblad. Hierin staan oefeningen om zelfcompassie te ontwikkelen.

Bezoek websites met meer oefeningen

Zoek je nog meer oefeningen voor het ontwikkelen van zelfcompassie? Er zijn verschillende websites waar je begeleide [oefeningen](#) vindt. Je kunt er ook voor kiezen om naar oefeningen te [luisteren](#).

Bekijk boeken over zelfcompassie

Kristin Neff heeft het woord zelfcompassie bedacht. Zij heeft 2 boeken geschreven over zelfcompassie:

1. Zelf-compassie - stop jezelf te veroordelen.
2. Fierce Self-Compassion (Engelse versie). De Nederlandse versie verschijnt in 2022.

Volg ook onze andere webinars

Wil je meer weten over werk zoeken, solliciteren, netwerken of hoe je jezelf presenteert? [Bekijk het overzicht](#) van de 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