



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

### **Zelfvertrouwen**

Zelfvertrouwen hebben en opkomen voor jezelf hebben veel met elkaar te maken. Wil je na dit webinar meer weten over zelfvertrouwen? Bekijk dan ook deze webinars op onze website.

**'Van faalangst naar succes!'**

**'Straal zelfvertrouwen uit en vergroot daarmee je kans op succes!'**

### **TED Talks**

Een TED Talk is een inspirerende presentatie door een expert van ongeveer 18 minuten. Wanneer je op het internet zoekt met de woorden 'TED Talk zelfvertrouwen assertiviteit' vind je meerdere TED Talks over deze onderwerpen in de zoekresultaten. De TED Talk van Abby Hamilton is een voorbeeld van een presentatie die gaat over assertiviteit. Bij deze video kun je ervoor zorgen dat een automatische vertaling naar Nederlandse ondertiteling met de beelden meeloopt.

**[Ga naar de TED Talk van Abby Hamilton](#)**

### **Boeken**

Er is een ruime keuze aan boeken over assertiviteit en zelfvertrouwen. Een voorbeeld is het boek 'Assertiviteit' van Sue Hadfield & Gill Hasson dat als ondertitel heeft: 'Leer opkomen voor jezelf in elke situatie en ga zelfverzekerder door het leven!'. Leen dit boek bij de bibliotheek of bestel het bij je boekhandel of online.

**[Kijk voor meer boeken op \[www.bibliotheek.nl\]\(http://www.bibliotheek.nl\) en zoek op de trefwoorden 'assertiviteit' en 'zelfvertrouwen'](#)**

### **Oefenen**

Oefenen helpt! Herhaling ook. Pak regelmatig de hand-out er nog eens bij: deze is gekoppeld aan het webinar en je kunt deze downloaden. Elke dag enkele minuten aandacht besteden aan wat je wilt verbeteren geeft al resultaat. En gebruik ook de oefening met het aanspannen van spieren die Julia in het webinar voordeed. Vaak doen helpt je om je steeds sterker te voelen tijdens 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](mailto:webinar@uwv.nl).

Alvast veel succes!

Met vriendelijke groet,  
UWV Webinarteam