



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

Tijdens het webinar heb je oefeningen gekregen waarmee je aan de slag kunt gaan om je baanverlies op een positieve manier te verwerken. Psycholoog en onderzoeker Janske van Eersel gaf hierbij de nodige tips. Bekijk hieronder nog eens de oefeningen:

- Deel je verhaal
- Schrijf een brief
- Snapshots
- Zorg goed voor jezelf
- Neem echt afscheid
- Zoek hulp als je er niet uitkomt

### **Inspirerende ideeën**

Janske van Eersel vertelde ook dat het doen van kleine opdrachten je kan helpen om je baanverlies te vergeten of een plekje te geven. [Laat je inspireren door de vriendelijke opdrachten](https://randomactsofkindness.org) op [randomactsofkindness.org](https://randomactsofkindness.org).

### **Volg ook onze andere webinars**

Wil je meer weten over werk zoeken, solliciteren, netwerken of hoe je jezelf presenteert? Bekijk het [overzicht met de webinars](#) die we geven en meld je direct aan.

Heb je nog vragen? Mail ons dan naar: [webinar@uwv.nl](mailto:webinar@uwv.nl).

Alvast veel succes!

Met vriendelijke groet,  
UWV Webinarteam