

Awarenessmaand  
**Covid-19stress**

23 t/m 27 november 2020



**Wrap-up NOBCO Awarenessmaand – week II**  
**“How can I begin anything new with all of yesterday in me?”**  
**Leonard Cohen**

**Verder lezen**

- “Mentale impact van de lockdown is veel groter dan die van het virus” [Lees verder](#)
- ‘[FACE COVID](#)’ is a set of practical steps for responding effectively to the Corona crisis, using the principles of acceptance and commitment therapy (ACT). Here’s a quick summary of the key steps, and in the pages that follow we’ll explore them all in more depth.
- Wat is dit gevoel? Anticiperend verdriet en andere nieuwe pandemie-gerelateerde emoties. Lees [hier](#) de blog van Esther Perel
- Wat de dood ons kan leren over het leven, [naar de blog](#)
- Een gezonde mindset in coronacrisis – Dat kan je trainen! [Lees verder](#)
- [how to cope with stress](#), according to the World Health Organization
- [Lockdown is the world's biggest psychological experiment](#) - and we will pay the price

**Boekentips**

- [PostTraumatische Groei](#) – Sterker door ellende, Anja Jonkind en Greet Vonk, 2020
- [Mentale Veerkracht voor Professionals](#) - Sierd Nutma, 2016
- [Mentaal Kapitaal](#) – Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out, Elke Geraerts, 2015
- [Leven met tegenslag](#) - Gesprekken over ongeluk en veerkracht, Linda Huijsmans (2020)
- [Veerkracht](#) - Een handleiding voor innerlijke rust, kracht en geluk, Rick Hanson (2019)
- [Nooit meer te druk](#) - een opgeruimd hoofd in een overvolle wereld, Tony Crabbe (2016)

**Verder kijken**

- [What Death Can Teach Us About Life](#) – Esther Perel
- [5 tips tegen coronastress](#) – Carien Karsen
- [FACE COVID](#) – How To Respond Effectively To The Corona Crisis – Russ Harris
- [Staying psychologically fit in Corona times](#) – Maastricht University
- [World Mental Health Day](#) - Laurie Santos
- [Geluk en hoop in nieuwe tijden](#) – Leo Bormans
- [Waarom krijg je stress van thuiszitten?](#) – Erik Scherdder

## Online programma's

- Door de komst van Corona staat alles op zijn kop. We moeten niet alleen financieel en economisch inleveren, ook psychologisch lijken we langzaam een beetje ineen te krimpen. In dit [online programma](#) vind je een aantal oefeningen, tips, trucs en stukjes tekst, die Gijs Janssen in deze tijd heel erg helpen. De module is gratis, en de link mag je vrij delen met iedereen die volgens jou wel wat steun kan gebruiken.
- Veel nieuws dat we elke dag horen over Corona is van negatieve aard. Dat kan onrust oproepen, angst of negatieve gevoelens. In dit [online programma](#) best practices over hoe om te gaan met Corona-angst' of 'Corona-somberheid' en hoe een nieuwe balans vinden.
- Komen de muren op je af? Heb je helemaal geen tijd meer voor jezelf? Weet je niet goed hoe je thuiswerken en opvoeden kunt combineren? Raak je geïrriteerd naar je partner en/of kinderen? in dit [online programma](#) verschillende psychologische invalshoeken over oplossingen om de moeilijke momenten te minimaliseren en de goede momenten te vergroten.

## Verder luisteren

- [Podcast Corona en \(chronische\) stress](#): een slechte combinatie. Onno Nieveen geeft een oplossing en tips.
- [Mentale impact van corona](#) Deze BNR Werkverkenners podcast gaat op zoek naar de mentale impact van corona, en naar hoe we de stress de baas worden.
- [Managing the Stress and Uncertainty of Coronavirus](#)

## **NOBCO Awarenessmaand Webinar Social Media | Informatiestress: van digitale stress naar digitale vitaliteit**

Woensdag 2 december (10:00 uur) verzorgt Annemie Schuitemaker een inhoudelijk live webinar met als onderwerp "van digitale stress naar digitale vitaliteit". In dit webinar wordt antwoord gegeven op de vragen, Wat is dit voor stress? Hoe is dit te voorkomen? Hoe kan ik mijn eigen focus houden? Hoe kan ik hier als coach mee omgaan? Tot welk punt kan ik als coach nog iets betekenen?

Inschrijven voor dit webinar kan [hier](#)

