

Awarenessmaand

Empowerment

14 t/m 18 december 2020



Wrap-up NOBCO Awarenessmaand – week V

“You wanna fly, you got to give up the shit that weighs you down”

Toni Morrison, Song of Solomon

Verder lezen

- Humor is altijd nodig! In tijden van crisis hebben mensen humor nodig voor het oefenen van hun veerkracht en in betere tijden is humor nodig om je creativiteit en zelfreflectie te ontwikkelen. Lees [de blog](#) ‘Alleen Humor kan ons redden’.
- ACT toepassen op je eigen gedachten, gevoelens en omstandigheden. Gijs Jansen deelt in zijn module een aantal oefeningen, tips, trucs en stukjes tekst, die hem in deze tijd heel erg helpen. [De ACT module](#)
- Empowerment: een containerbegrip én een jekwoord. Empowerment heeft te maken met zelfvertrouwen, samenredzaamheid én plezier. [Lees verder](#)
- [Artikel](#): De overtreffende trap van Acceptatie: Het beste in jezelf boven halen.
- De resultaten van [deze studie](#) laten zien dat empowerment, self-efficacy, bevlogenheid en organizational citizenship behavior allemaal positief met elkaar samenhangen.
- Leren en werken vanuit volledig empowerment, hoe doe je dat? [Lees verder](#)
- Een van de belangrijkste principes van Servant Leadership, is empowerment. [Lees verder](#)
- Met [zelfcompassie](#) geven we onszelf dezelfde vriendelijkheid en zorg die we zouden geven aan een goede vriend.
- Zes mythes over empowerment ontkracht. [Lees verder](#)
- [Interview](#): Sluit een verstandshuwelijk met je verstand.
- [Mindfulness at work](#)
- Waarom [spelen](#) zo belangrijk is (juist als je volwassen bent!)
- [Blog](#): Kunst en positieve psychologie
- Compassievol leven. Een mindfulness-based [verdiepingsprogramma](#)

Boeken

- [Compassie als sleutel tot geluk](#) -Voorbij stress en zelfkritiek, Monique Hulsbergen, Ernst Bohlmeijer (2015)
- [Met radicale compassie naar de wereld kijken](#) - de rain-methode, Tara Brach, (2020)
- [Uit liefde voor jezelf](#), Gijs Jansen (2019)
- [Egostrippen](#), Rick van Asperen (2011)
- [Denk wat je wilt, doe wat je droomt](#), Gijs Jansen (2019)
- [Mindful werken](#) - in 8 stappen je werkdruk de baas, Wibo Koole (2013)
- [Wandelen](#) - Mindfulness voor elke stap, Thich Nhat Hanh (2020)
- [De kracht van kwetsbaarheid](#) - Heb de moed om niet perfect te willen zijn, Brené Brown (2013)
- [Ongetemd leven](#) - Vind het lef om helemaal jezelf te zijn, Glennon Doyle (2020)
- [Empowerment](#), David Gershon (2002)
- [Mindfulness in tijden van tegenslag](#), Monique Hulsbergen (2013)

Verder kijken

- [Webinar in NOBCO Academie](#) "Mindfulness en Compassie in Coaching" - Annick Nevejan
- [Tedx](#): Hoe word je een minder gestreste werknemer?
- ['Mindfulness' de zin en onzin ervan](#), Mindfulness is geen kuur voor alles, maar ook niet per se quatsch

Terugkijken

- Het webinar met Gijs Jansen, van dinsdag 15 december, kun je terugkijken in de [NOBCO Academie](#). Wacht niet te lang, dit webinar blijft 3 maanden online staan.

Verder luisteren

- [Audio-oefeningen](#) die horen bij de boeken *Voluit leven* en *Leven met pijn* kun je gratis downloaden.
- [Podcast](#): Hoe empowerment van jezelf en je team leidt tot balans
- [Podcast](#): Mindfulness en zelfcompassie in tijden van onzekerheid
- Mindfulness at work: [Try a free mindfulness meditation](#)

Ploegmaten dank je wel voor jullie support tijdens de NOBCO Awarenessmaand 2020

