

# Maandthema januari: Goede gewoontes



Gelukkig 2025! Heb jij al goede voornemens gemaakt voor dit jaar? Vaak merken wij dat het moeilijk is om goede voornemens lang vol te houden. Deze maand gaan we ontdekken hoe we in plaats daarvan goede gewoontes ontwikkelen die lang meegaan.

*Happy New Year!*



**Dr. Amy-Jane**  
**Gielen**

**Gratis webinar**  
**27 januari - 13:00 uur**  
**Verschil maken met**  
**kleine gewoontes**



## Trainingen

- Workshop Hack your habits
- Jouw energie - Energiegevers & energievreters
- Mindfulness - omgaan met verandering, spanning en stress
- Daadkracht en ambitie - focus, mindset, inspiratie
- Plan en organiseer je werk

## Tools FLOW

- Quick Scan
- Loopbaanwijzer & Loopbaangesprekken
- 15-minuten spargesprek met FLOW



## Podcasts



- Hoorbaar Zichtbaar - met Sharon de Lange
- Podcast 'De Maandthema's' - met Taner Kahraman + een medewerker uit de sector
- De Ladder - Ben Tiggelaar

## Boeken

- Atomic Habits - James Clear
- Tiny Habits - B.J. Fogg
- 6-minuten dagboek
- 21 dagen niet klagen - Kevin Weijers

