

# Overzicht speedlearnings

Versie september 2024

**NEW  
HEROES  
ACADEMY**

## Coaching & Psychologie

### Leren reflecteren

Krijg inzicht in jezelf en versterk je persoonlijke groei

### Effectieve coaching - 4 succesfactoren

Toets of je op de goede weg zit met jouw coachee

### Solliciteren met succes – Het CV

Je cv optimaliseren met deze tips

### Solliciteren met succes - Het gesprek

Een succesvol gesprek door een goede voorbereiding



### Roos van Leary - De basis

Ontdek hoe jouw gedrag de ander beïnvloedt

### Meer over de Roos van Leary

Doorbreek communicatieproblemen en bereik je doel



### Kennismaking met Rationele Emotieve Therapie

Ontdek hoe anders denken je gevoelens en gedrag verandert



### Toepassen van Rationele Emotieve Therapie

Leer relativeren en beter omgaan met je emoties



### Anders reageren op lastig gedrag

Niet de ander veranderen, maar jouw emoties op dat gedrag ombuigen



### Doelgericht coachen met het GROW-model

Help anderen hun doel vinden en bereiken

### Stilte ervaren - Vind je innerlijke kalmte

In balans met mindfulness en meditatie

## Persoonlijke effectiviteit

### Minder afleidingen, meer focus!

Ontdek effectieve technieken om je concentratie vast te houden



### Assertiviteit: Zo word je assertiever

Makkelijker voor jezelf opkomen met deze tips



### Assertiviteit: Assertiviteitsniveaus

Agressief? Subassertief? Assertief? Herken het verschil



### Assertiviteit: Oefenen met assertief reageren

Praktijkgerichte oefeningen om respectvol te zeggen wat je wil

### Persoonlijk leiderschap: Intuïtie

Luisteren naar je onderbuikgevoel

### Persoonlijk leiderschap: Zelfkennis

Vergelijk jouw zelfbeeld met hoe anderen jou zien

### Persoonlijk leiderschap: Zelfvertrouwen

Belemmerende gedachtes ombuigen naar helpende gedachtes

### Persoonlijk leiderschap: Zelfsturing

Vergroot jouw cirkel van invloed

### Prioriteiten stellen met het Eisenhowermodel

Meteen doen of niet?



### **Assertiviteit: Grenzen stellen**

Leer hoe je kalm en met respect jouw grenzen aangeeft



### **Ontdek waar jij blij van wordt**

Oefeningen en tips om te ontdekken waar jij energie van krijgt

### **Het Eisenhowermodel uitgelegd**

Hoe werkt dit model?



### **Versterk je creatieve vaardigheden**

Ontdek vijf creatieve vaardigheden en de zes denkhoeden van De Bono



### **Maak een goede planning**

Organiseer je tijd beter met effectief plannen



### **Stimuleer je creatieve brein**

Ontdek hoe chaos en fouten kunnen leiden tot creatieve inzichten

### **Slim(mer) omgaan met je agenda**

Outlook-tips om je agenda te gebruiken

### **Podcast - Focus**

Beter concentreren met hersens die in topconditie zijn

## **Communicatie & Presentatie**



### **Beter luisteren - De vier niveaus van luisteren**

Ontdek hoe je (nog) beter luistert en verbeter je interactie



### **Beter luisteren - Bewust luisteren**

Verbeter communicatie en relaties door luistergewoontes aan te pakken



### **Beter luisteren - Samenvatten**

Onmisbaar bij een goede communicatie



### **Beter luisteren - (Door)vragen**

Verdiep je gesprekken met doeltreffende vragen



### **Storytelling**

In vijf stappen naar een verhaal dat de aandacht vasthoudt



### **Presenteren - De opbouw**

Een goede presentatie heeft een verhaal met een kop, romp en staart



### **Presenteren - Interactie met publiek**

Effectief omgaan met je publiek en het stellen van vragen



### **Zo werkt feedback geven**

In vier stappen effectief feedback geven



### **Feedback geven? Vooral doen!**

Feedback geven is best lastig, wat houdt jou tegen?



### **Ontspannen omgaan met feedback**

Begrijp en beheers je reacties op feedback



### **Powerpoint: Dynamische presentaties**

Maak een professionele en pakkende presentatie met animaties en diaovergange

### **Powerpoint: Consistentie in je presentatie**

Het diamodel: met een vaste lay-out pas je al je dia's in één keer aan

### **Powerpoint: Sprankelende presentaties maken**

Maak een onvergetelijke indruk met storytelling en een boeiende presentatie

## **Marketing & Sales**



### **Elevator pitch**

In 30 seconden overtuigen met een boeiende presentatie

### **Adviesgesprekken: Maak van een 'nee' een 'ja'**

Buig bezwaren van je klant om met deze technieken

### **Adviesgesprekken: De kracht van small talk**

Van goede openingszin tot effectief gesprek

### **Adviesgesprekken: Een goede voorbereiding**

Start jouw commerciële adviesgesprek met vertrouwen

### **Adviesgesprekken: Durf te vragen**

Leer de juiste vragen te stellen om het beste advies te kunnen geven

### **Adviesgesprekken: Je advies overbrengen**

Kies de beïnvloedingsstijl die past bij jou én bij je klant

## **Taal**

### **Zakelijk Engels: Het eerste contact**

Een gesprek starten, iemand voorstellen en een gesprek eindigen (A2-niveau) Jezelf introduceren, werkwoorden vervoegen en tellen 21-100

### **Zakelijk Engels: Op kantoor**

Leer formele brieven schrijven en beschrijf je werkplek (A2-niveau)

### **Heldere e-mails schrijven**

Met een goede voorbereiding voorkom je miscommunicatie

### **Copywriting**

Ontdek de drie kernprincipes van effectieve copy en het AIDA-model

### **Zakelijk Engels: Managementstijlen**

Leer managementstijlen bespreken (B1-niveau)

### **Foutloos Nederlands: Zinsopbouw**

Over actief en passief schrijven en de tangconstructie

### **Pools - Nederlands voor beginners les 1**

Begroeten, eenvoudige vragen stellen/beantwoorden en namen van landen

### **De vier lagen van gastvrijheid**

Van wat je kan verwachten naar de overtreffende trap van gastvrijheid

### **De eerste indruk telt!**

Meer impact met een goede voorbereiding en een krachtige uitstraling

### **Een wow-effect creëren voor je klanten**

Ontdek de vier sleutels tot gastvrijheid

### **Omgaan met lastige klanten**

Tevreden klanten met deze effectieve strategieën

### **Pools - Nederlands voor beginners les 2**

Jezelf introduceren, werkwoorden vervoegen en tellen 21-100

### **Pools - Nederlands voor beginners les 3**

Lidwoorden, het werkwoord 'zijn' en het beschrijven van je woning

### **Pools - Nederlands voor beginners les 4**

Werkwoorden, bezittelijke voornaamwoorden en het beschrijven van je familie

### **Pools-Nederlands zakelijk les 1**

Woorden en zinnen die je gebruikt op kantoor

### **Pools-Nederlands zakelijk les 2**

Zakelijke brieven en e-mails schrijven en 'want' en 'omdat' correct gebruiken

### **Pools-Nederlands zakelijk les 3**

Een baan zoeken, vacatures lezen en een sollicitatiebrief schrijven

### **Pools-Nederlands zakelijk les 4**

Een sollicitatiegesprek voeren en je arbeidscontract bespreken

## **Diversiteit & Inclusie**

### **Ontmasker je onbewuste vooroordelen**

Leer jouw vaste denkpatronen te doorbreken en oordeel minder snel

### **Interculturele communicatie**

Betere interactie door meer begrip voor andere culturen



## Vitaliteit

### Goed ademen

Een betere gezondheid en meer energie met bewust ademen

### Voorkom schermmoeheid bij thuiswerken



Creëer balans op je thuiswerkplek en blijf fit achter je scherm.

### Wat is mindfulness?

Ontdek de essentie van bewust en mindful leven in het moment

### Mediteren? Jazeker!

Ontdek de voordelen van mediteren met deze korte introductie

### Agressief gedrag voorkomen en verminderen

Herken risicosituaties en zorg dat het niet uit de hand loopt

### Online agressie

Stappen zetten om online agressie te voorkomen

### Grensoverschrijdend gedrag: Herkennen

Is dit gedrag wel of niet oké?

### Grensoverschrijdend gedrag: Grenzen stellen

Herken en erken persoonlijke grenzen

### Grensoverschrijdend gedrag: Het is je overkomen

Hoe en wanneer zoek je hulp.

### Energiek in je werk

Vervul drie basisbehoeften en creëer meer werkplezier en balans.

### Grensoverschrijdend gedrag: Zo help je een ander

Handvatten om hulp te bieden aan iemand die het is overkomen

### BHV: Iets voor mij?

Maak kennis met de rollen en taken van een bhv'er

### BHV: Volledige online training (Nikta beoordeeld)

Leer alles over spoedeisende hulp, niet-spoedeisende hulp en brand/ontruiming

## Management, Leiderschap & Samenwerken

### Beïnvloeden: Meebewegen en tegenbewegen



Ontdek deze vaardigheden en hoe je ze inzet

### Beïnvloeden: Meebewegen - deel 1

Oefenen met luisteren en betrekken

### Beïnvloeden: Meebewegen - deel 2

Oefenen met inspireren en aansluiten

### Beïnvloeden: Tegenbewegen - deel 1

Oefenen met profileren, complimenteren en stelling nemen

### Beïnvloeden: Tegenbewegen - deel 2

Oefenen met argumenteren

### Beïnvloeden: In drie stappen naar meer invloed

Trek mensen mee in je verhaal met het basis 1-2-3-'tje

### Beïnvloeden: Schakelen tussen strategieën

Kies de beste beïnvloedingsstrategie voor elke situatie

### Situationeel leidinggeven: Wat is dat eigenlijk?

Ontdek jouw voorkeursstijl van leidinggeven

### Situationeel leidinggeven: Ontwikkelingsniveaus

Pas de leiderschapsstijl toe die aansluit bij je medewerker

### Situationeel leidinggeven: Leiderschapsstijlen (1)

Verken de vier stijlen van leiderschap

### Situationeel leidinggeven: Leiderschapsstijlen (2)

Oefenen met de vier stijlen van leiderschap

## Financieel & Administratief

### Digitaal notuleren

Slimme technieken voor efficiënt notuleren

### Goed genotuleerd?

Helder en overzichtelijk notuleren met deze tips

### Notuleren - Kies de juiste verslagvorm

Verken verschillende vormen van verslaglegging

## ICT en Digitale Vaardigheden

### De basis van Excel: Formules en functies

Gebruik formules en functies en los foutmeldingen op

### De basis van Excel: Grafieken

Grafieken maken en bewerken

### De basis van Excel: Tabellen en afdrukken

Tabellen opmaken en afdrukken

### De basis van Excel - deel 1

Gegevens invoeren en bewerken

### De basis van Excel - deel 2

Opties voor kopiëren en plakken

### Constante en variabele kosten

Hoe zat het ook alweer met deze kostensoorten?

### Directe en indirecte kosten

Hoe zat het ook alweer met deze kostensoorten?

### Zakelijk telefoneren

Klantgericht en vaardig de telefoon beantwoorden

### Slim(mer) omgaan met e-mails

Opties voor kopiëren en plakken

### E-mailbeheer in je inbox

Houd je inbox geordend en overzichtelijk

### Digitale veiligheid en privacy: Privacybewustzijn

Zo bescherm je privégegevens van jou en je klanten

### Digitale veiligheid en privacy: Veilig online

Herken en voorkom digitale aanvallen op jouw werkplek

### Digitale veiligheid en privacy: Datalekken

Meldplicht en andere do's en don'ts van datalekken