

# Overzicht speedlearnings

Versie juli 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

## Persoonlijke effectiviteit

### Starten met New Heroes Academy

Ontdek effectieve technieken om je concentratie vast te houden

### 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

### Assertiviteit: Grenzen stellen

Leer hoe je kalm en met respect jouw grenzen aangeeft

### 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 relativiseren 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

### 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?

### Maak een goede planning

Organiseer je tijd beter met effectief plannen

## Ontdek waar jij blij van wordt 🇳🇱 🇺🇸

Oefeningen en tips om te ontdekken waar jij energie van krijgt

### Het Eisenhowermodel uitgelegd

Hoe werkt dit model?

## 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

## Marketing & Sales

### Elevator pitch 🇳🇱 🇺🇸

In 30 seconden overtuigen met een boeiende presentatie

### 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

## Versterk je creatieve vaardigheden 🇳🇱 🇺🇸

Ontdek vijf creatieve vaardigheden en de zes denkhoeden van De Bono

### Stimuleer je creatieve brein 🇳🇱 🇺🇸

Ontdek hoe chaos en fouten kunnen leiden tot creatieve inzichten

### 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

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

Buig bezwaren van je klant om met deze technieken

### 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

## Taal

### Zakelijk Engels: Het eerste contact

Een gesprek starten, iemand voorstellen en een gesprek eindigen (A2-niveau)

### 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

## Diversiteit & Inclusie

### Ontmasker je onbewuste vooroordelen

Leer jouw vaste denkpatronen te doorbreken en oordeel minder snel

## 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

## Management, Leiderschap & Samenwerken

### Beïnvloeden: Meebewegen en tegenbewegen

Ontdek deze vaardigheden en hoe je ze inzet

### Beïnvloeden: Meebewegen - deel 1

### 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

### Interculturele communicatie

Betere interactie door meer begrip voor andere culturen

### 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

### Beïnvloeden: Schakelen tussen strategieën

Kies de beste beïnvloedingsstrategie voor elke situatie

### Situationeel leidinggeven: Wat is dat eigenlijk?

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

## **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 verslaggeving

## **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

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

### **Constance 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

### **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

### **E-mailbeheer in je inbox**

Houd je inbox geordend en overzichtelijk