

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

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

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

Assertiviteit: Grenzen stellen

Leer hoe je kalm en met respect jouw grenzen aangeeft

Prioriteiten stellen met het Eisenhowermodel

Meteen doen of niet?

Maak een goede planning

Organiseer je tijd beter met effectief plannen

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

Ontdek waar jij blij van wordt

Oefeningen en tips om te ontdekken waar jij energie van krijgt

Het Eisenhowermodel uitgelegd

Hoe werkt dit model?

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

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

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

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

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

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 schermoeheid 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: lets voor mij?

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

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

Financiële & administratieve

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

Boekhouden: Uitleg heffingen

Hoe zat het ook alweer met heffingen?

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

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

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