

Overzicht speedlearnings

Versie december 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

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



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

Persoonlijk leiderschap: Zelfkennis

Vergelijk jouw zelfbeeld met hoe anderen jou zien

Persoonlijk leiderschap: Zelfvertrouwen

Belemmerende gedachten ombuigen naar helpende gedachten

Persoonlijk leiderschap: Zelfsturing

Vergroot jouw cirkel van invloed

Persoonlijk leiderschap: Intuïtie

Luisteren naar je onderbuikgevoel

Overzicht speedlearnings

Versie december 2024

**NEW
HEROES
ACADEMY**



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?

Prioriteiten stellen met het Eisenhowermodel

Meteen doen of niet?



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

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



Maak een goede planning

Organiseer je tijd beter met effectief plannen

Slim(mer) omgaan met je agenda

Outlook-tips om je agenda te gebruiken

Podcast - Focus

Beter concentreren met hersens die in topconditie zijn

SMART doelen stellen

Een goed geformuleerd doel is beter haalbaar

Je doel bereiken - Motivatie

Maak realistische doelen en hou motivatie

Je doel bereiken - Drijfveren

Weten waarvoor je iets doet



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 diaovergangen

Overzicht speedlearnings

Versie december 2024

**NEW
HEROES
ACADEMY**



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

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

Taal

Zakelijk Engels: Het eerste contact

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

Pools - Nederlands voor beginners les 2

Jezelf introduceren, werkwoorden vervoegen en tellen 21-100

Overzicht speedlearnings

Versie december 2024

**NEW
HEROES
ACADEMY**

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

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 schermoeheid bij thuiswerken

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



Grensoverschrijdend gedrag: Grenzen stellen

Herken en erken persoonlijke grenzen

Grensoverschrijdend gedrag: Het is je overkomen

Hoe en wanneer zoek je hulp.



Wat is mindfulness?

Ontdek de essentie van bewust en mindful leven in het moment

Energiek in je werk

Vervul drie basisbehoeften en creëer meer werkplezier en balans.

Overzicht speedlearnings

Versie december 2024

**NEW
HEROES
ACADEMY**

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: 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

Zo motiveer jij jezelf om gezonder te leven

Ontdek hoe intrinsieke motivatie je helpt in gezonde doelen te bereiken

Fit en gezond: Je beweegpatroon verbeteren

In kleine stapjes van plannen maken naar actief bewegen

Fit en gezond: Je eetgewoontes verbeteren

Met kleine aanpassingen in je voedingspatroon een beter resultaat behalen

Fit en gezond: Je gezonde leefstijl vasthouden

Breng je valkuilen en je successen in kaart. Zo hou je het wél vol!

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



Situationeel leidinggeven: Ontwikkelingsniveaus

Pas de leiderschapsstijl toe die aansluit bij je medewerker



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

Help je medewerkers groeien: In gesprek blijven

Blijf in verbinding met aandacht en feedback

Overzicht speedlearnings

Versie december 2024

**NEW
HEROES
ACADEMY**



Situationeel leidinggeven: Leiderschapsstijlen (1)

Verken de vier stijlen van leiderschap



Situationeel leidinggeven: Leiderschapsstijlen (2)

Oefenen met de vier stijlen van leiderschap

De cirkel van invloed en betrokkenheid

Focus op wat je wél kan beïnvloeden en werk naar je doelen toe

Leidinggeven: De piramide van Lencioni

De vijf lagen van een hecht en sterk team

Help je medewerkers groeien: Intrinsiek motiveren

Wat is intrinsieke motivatie en hoe activeer je dit

Help je medewerkers groeien: Teamanalyse

Je team analyseren en ontwikkeldoelen stellen

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 teamrollen van Belbin

Een sterk en divers team met kwaliteiten die elkaar aanvullen

Leidinggeven: Schakelen tussen rollen

Kies de leiderschapsrol die past bij de situatie

Leidinggeven: Teamveiligheid verhogen

Inzicht in en toepassing van het SCARF-model

Leidinggeven: Feedforward

Wat ging er goed en hoe kan mijn team nóg beter presteren

Leidinggeven: Respectvol feedback geven

Feedback gebaseerd op geweldloze communicatie komt de relatie ten goede

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

Digitale veiligheid en privacy: Veilig online

Herken en voorkom digitale aanvallen op jouw werkplek

Overzicht speedlearnings

Versie december 2024

**NEW
HEROES
ACADEMY**

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

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: Datalekken

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

Een professionele uitstraling creëren in Word

Visueel aantrekkelijke documenten maken

Slim samenwerken in Word

Elkaar document bewerken, feedback geven en spelling controleren

Delen en beveiligen van documenten in Word

Documenten veilig en beschermd online delen

Wat is Artificial Intelligence (AI)?

Ontdek wat kunstmatige intelligentie inhoudt en wat je ermee kan doen

Prompts schrijven voor AI

Haal meer uit je AI-tools met duidelijke en gerichte prompts