

**NEW
HEROES
ACADEMY**

CURSUSOVERZICHT



Onze praktijkgerichte cursussen helpen je om de lesstof snel te begrijpen en direct toe te passen. Er zijn verschillende soorten trainingen:

- Speedlearnings: korte e-learnings van maximaal 15 minuten, gefocust op een heel concreet onderwerp
- Langere e-learnings: aan de hand van verschillende subthema's wordt een breder thema behandeld binnen 30 minuten tot maximaal 2uur.
- Alle trainingen met een 🇺🇸 zijn ook in het Engels beschikbaar

We bieden de stof stap voor stap aan in korte, behapbare stukken. Elke cursus sluit af met een praktijkopdracht, zodat je het geleerde meteen in de praktijk brengt. Dankzij afwisselende werkvormen blijft leren leuk en effectief. 😊

Ons cursusaanbod omvat 10 verschillende thema's. Ontdek per thema welke cursussen beschikbaar zijn.

THEMA'S

COACHING & PSYCHOLOGIE	3
PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT	3
COMMUNICATIE & PRESENTATIE	4
MARKETING & SALES	4
TAAL	5
DIVERSITEIT & INCLUSIE	5
VITALITEIT	6
MANAGEMENT, LEIDERSCHAP & SAMENWERKEN	7
FINANCIEEL & ADMINISTRATIEF	8
ICT & DIGITALE VAARDIGHEDEN	8

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

Doelgerichter coachen met het GROW-model

Help anderen hun doel vinden en bereiken

In balans met mindfulness en meditatie

Ervaar de stilte en vind jouw innerlijke kalmte

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

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

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

Persoonlijk leiderschap: Intuïtie

Luisteren naar je onderbuikgevoel

Wat is mijn passie?

Ontdek wat jij wil in je werk en privé

Creatief denken en innovatie

Bedenk creatieve oplossingen voor alledaagse problemen

Focus: leren concentreren

Ik wil minder afgeleid worden

Leren, hoe doe je dat?

Microlearning

Mindmappen

Ik wil leren mindmappen

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

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

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

Dynamische presentaties in PowerPoint

Maak een professionele en pakkende presentatie met animaties en dia overgangen

Consistentie in je PowerPointpresentatie

Met het dia model pas je al je dia's in één keer aan

Sprankelende PowerPointpresentaties maken

Maak een onvergetelijke indruk met storytelling en een boeiende presentatie

Storytelling 🇺🇸

In vijf stappen naar een verhaal dat de aandacht vasthoudt

MARKETING & SALES

Elevator pitch 🇺🇸

In 30 seconden overtuigen met een boeiende presentatie

Copywriting

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

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

Een wow-effect creëren voor je klanten

Ontdek de vier sleutels tot gastvrijheid

De eerste indruk telt!

Meer impact met een goede voorbereiding en een krachtige uitstraling

De vier lagen van gastvrijheid

Van wat je kan verwachten naar de overtreffende trap van 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)

Zakelijk Engels: Managementstijlen

Leer managementstijlen bespreken (B1-niveau)

Heldere e-mails schrijven

Met een goede voorbereiding voorkom je miscommunicatie

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 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

Omgaan met agressief gedrag

Effectiever handelen bij verbale, fysieke of online agressie

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

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

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!

BHV: lets 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: In drie stappen naar meer invloed 🇺🇸
Trek mensen mee in je verhaal met het basis 1-2-3-'tje

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: Schakelen tussen strategieën 🇺🇸
Kies de beste beïnvloedingsstrategie voor elke situatie

Situationeel leidinggeven: Wat is dat eigenlijk? 🇺🇸
Ontdek jouw voorkeursstijl van leidinggeven

Situationeel leidinggeven: Ontwikkelingsniveau 🇺🇸
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

De cirkel van invloed en betrokkenheid
Focus op wat je wél kan beïnvloeden en werk naar je doelen toe

Projectmanagement: De Watervalmethode
De vijf projectfasen volgens de Watervalmethode

Projectmanagement: De voordelen en valkuilen
Ontdek de voordelen en valkuilen van de Watervalmethode

Projectmanagement: Rollen binnen een team
Ontdek de rollen binnen een projectteam en hoe je die effectief verdeelt

Leidinggeven: De piramide van Lencioni
De vijf lagen van een hecht en sterk team

Leidinggeven in onzekere situaties
Creëer de juiste omgeving en maak gebruik van chaos

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

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

Help je medewerkers groeien: In gesprek blijven
Blijf in verbinding met aandacht en feedback

De teamrollen van Belbin
Een sterk en divers team met kwaliteiten die elkaar aanvullen

Beginnen met leidinggeven
Laat het 5S-groeimodel voor je werken

Succesvol veranderen met Kotter
De acht stappen voor effectieve en duurzame organisatieverandering

De kracht van betrokkenheid
Praktische tips om motivatie en betrokkenheid in je team te versterken

Teamleiderschap
Ik wil mijn team succesvol maken.

FINANCIËEL & ADMINISTRATIEF

Digitaal notuleren

Slimme technieken voor efficiënt notuleren

Goed genotuleerd?

Helder en overzichtelijk notuleren met deze tips

Directe en indirecte kosten

Hoe zat het ook alweer met deze kostensoorten?

Notuleren - Kies de juiste verslagvorm

Verken verschillende vormen van verslaglegging

Constante en variabele kosten

Hoe zat het ook alweer met deze kostensoorten?

Zakelijk telefoneren

Klantgericht en vaardig de telefoon beantwoorden

ICT & 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

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

Slim(mer) omgaan met e-mails

Verbeter je workflow met deze handige acties

E-mailbeheer in je inbox

Hou je inbox geordend en overzichtelijk

Een professionele uitstraling creëren in Word

Visueel aantrekkelijke documenten met uitlijnen, afbeeldingen, inhoudsopgave en paginanummering

Slim samenwerken in Word

Elkaars document bewerken, feedback geven en spelling controleren

Delen en beveiligen van documenten in Word

Documenten veilig en beschermd online delen

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