

PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT		
Creatief denken    		  
Ik wil creatieve oplossingen kunnen bedenken voor alledaagse problemen.		
Timemanagement     		  
Ik wil de baas zijn en blijven over mijn tijd.		
Assertiviteit   		  
Opkomen voor jezelf zonder een ander nodeloos te kwetsen.		
Leren relativeren   		  
Ik wil leren de baas te blijven over ongewenste emoties die in mij opkomen (RET).		
Ontspannen spreken voor de groep    		  
Ik wil beter leren presenteren.		
Persoonlijk leiderschap  		 
Ik wil mijn eigen pad volgen.		
Focus!  		 
Ik wil me beter leren concentreren.		
Aaargh... Keuzestress!  		 
Stop de twijfel, maak een keuze.		
Controlfreak?  		 
Voor iedereen die wil leren loslaten.		
Grenzen stellen   		 
Tot hier en niet verder.		
Eerste stap richting assertiviteit   		 
Ik wil beter uit de verf komen.		
Weg met perfectionisme   		 
Voor iedereen die wil leren fouten te maken.		
Liefdesjunk   		 
Voor iedereen die altijd aardig gevonden wil worden.		
Ik loop over, ik loop vast   		 
Ik wil niet bezwijken, maar ik wil doorpakken.		
Doemdenken of...?   		 
Ik wil positiever in het leven staan.		
Doelen bereiken  		 
Op weg naar succes.		
Persoonlijke uitstraling  		 
Ik op mijn best.		
Mijn eerste baan   		 
Ik wil een vliegende start van m’n carrière.		
Zou je jezelf aannemen?   		 
Ik wil niet alleen beter solliciteren, ik wil een baan.		
Mindmappen 		
Ik wil leren mindmappen.		
De elevator pitch   		
Ik wil overtuigend ‘verkopende’.		

SOCIALE VAARDIGHEDEN		
Communiceren      		  
Ik en de ander, de communicatie mag best wat soepeler.		
Beïnvloeden   		  
Ik wil mijn strategie leren afstemmen op de ander.		
Omgaan met lastige mensen   		  
Hoe kosten lastige mensen mij minder energie?		
Commercieel adviseren    		 
Ik wil leren verkopen.		
Klantgerichtheid    		 
Ik wil dat mijn klant fan van mij wordt.		
Het kleine gesprek  		 
Waar moet ik het nu weer over hebben?		
Feedback geven    		 
Commentaar geven kan ook op een goede manier.		
Empathie   		 
Wat beweegt de ander?		
Aandachtig luisteren    		 
Ik wil beter leren luisteren.		
Open vragen    		 
Ik wil betere vragen stellen.		
Misverstanden voorkomen    		 
Ik wil beter observeren, interpreteren en concluderen.		
Spreek met je lichaam  		 
Ik wil dat mijn lijf dezelfde taal spreekt als mijn mond.		
Moedige gesprekken met m’n collega’s   		 
Hoe zeg ik lastige dingen?		
Feedback ontvangen    		 
Ik wil leren profiteren van commentaar.		
Lastig nieuws   		 
Hoe vertel ik het?		
De ander begrijpen   		 
Ik wil erachter komen wat de ander bedoelt.		
Crisiscommunicatie   		 
Ik wil leren om het allerslechtste nieuws te brengen.		
Moedige gesprekken met je partner   		 
Voor als het sprookje even niet over rozen gaat...		
De kracht van het compliment   		 
Ik wil leren mezelf en anderen te prijzen.		
Gastvrijheid 		
How To Be Wow!		
Samenwonen?  		
Voor of tegen?		
Van allergie naar kwaliteit 		
Pünktlichkeit, politeness en andere stereotypen.		
Diversiteit in emoties 		
Ik wil leren profiteren van commentaar.		
Investeren in de relatie? 		
Ik wil beter leren omgaan met culturele verschillen.		
De waarheid 		
Wie heeft er gelijk?		

VITALITEIT & VEERKRACHT		
Mijn passie?   		  
Ik ga als een speer, maar waarheen?		
Stress!   		  
Leren omgaan met stress.		
Mindfulness   		  
De kracht van het nu.		
Emotionele intelligentie   		  
Omdat slim zijn niet genoeg is.		
Fit met voeding en bewegen  		 
Ga voor een gezonde leefstijl, nu echt!		
Help, ik sta altijd aan!   		 
Waar zit de uitknop?		
Vitaliteit en energie   		 
Ik wil krachtig en fris in het leven staan.		
Stress bespreekbaar maken   		 
Ik wil niet dat de ander overspannen raakt.		
Mediteren  		 
Ik wil rust zien te vinden in het moment.		
Eerste Hulp Bij Stress   		 
De spanning eraf.		
Hoe voel ik mij eigenlijk?  		 
Ik wil alerter leren zijn op mijn gevoelens.		
Gevoelens blootgeven   		 
Ik wil kunnen uitspreken wat ik voel.		
Gelukkig met jezelf  		 
Zonder te veroordelen.		
Kennismaken met mindfulness   		 
Ik wil aanwezig zijn in het moment.		
Ontspanningstraining Jacobson  		 
Ontspan en leer je spanning onderkennen.		
Energiek in je werk   		 
Heb jij het lef om jezelf uit te dagen?		
Krachtige keuzes   		 
Pak de regie in je werk en loopbaan.		
Mentale Innovatie  		 
Zet het leven naar je hand.		
De kunst van het falen 		
Ik wil af van mijn faalangst.		

TEAMONTWIKKELING & LEIDERSCHAP		
Hoe bouw ik een team?   		

LEERGANGEN MET DIPLOMA

Alle noodzakelijke vaardigheden binnen een bepaald thema zijn gebundeld in een leergang. Een leergang bestaat uit drie leerreizen. Na afronding ontvang je een diploma.

De leergangen vind je in het trainingsoverzicht op www.newheroes.com

HET GOEDE GESPREK

Leerreis: Feedback geven
Leerreis: Aandachtig luisteren
Leerreis: Feedback ontvangen

LEIDERSCHAP VOOR BEGINNERS

Leerreis: Help je medewerkers groeien
Leerreis: Situationeel leidinggeven
Leerreis: Leidinggeven zonder stress

LEIDERSCHAP

Leerreis: Resultaatgericht managen
Leerreis: Lastige medewerkers?
Leerreis: Feedback geven

BELEID & DIENSTVERLENING

Leerreis: Beïnvloeden
Leerreis: Mindmappen
Leerreis: Timemanagement

SALES

Leerreis: Elevator pitch
Leerreis: Commercieel adviseren
Leerreis: Beïnvloeden

EFFECTIEF THUISWERKEN

Leerreis: Creatief denken
Leerreis: Focus
Leerreis: Misverstanden voorkomen

LEGENDA

 Na het afronden van je leergang ontvang je een **diploma**.

 Ook beschikbaar in het Engels.



KLANTGELUK

Leerreis: Klantgerichtheid
Leerreis: Commercieel adviseren
Leerreis: Communiceren

INNOVATIE

Leerreis: Beïnvloeden
Leerreis: Mindmappen
Leerreis: Creatief denken

OP WEG NAAR EEN NIEUWE BAAN

Leerreis: Mijn passie?
Leerreis: Krachtige keuzes
Leerreis: Zou je jezelf aannemen?

ONBOARDING

Leerreis: Mijn eerste baan
Leerreis: Communiceren
Leerreis: Teamrollen

21ST CENTURY SKILLS

Leerreis: Creatief denken
Leerreis: Emotionele intelligentie
Leerreis: Open vragen

STRESSBESTENDIGHEID

Leerreis: Stress!
Leerreis: Ontspanningstraining Jacobson
Leerreis: Vitaliteit en Energie

MICROLEARNINGS

In een microlearning wordt in vijf minuten een onderwerp, model of theorie uitgelicht.

In het trainingsoverzicht op onze website vind je meer dan 20 microlearnings. Deze zijn ook in het Engels beschikbaar.

Een greep uit onze microlearnings:

MANAGEN VAN VERANDERING

COACHINGSTECHNIEKEN

ONDERHANDELEN

STORYTELLING

SCRUM

PROJECTMANAGEMENT

KLASSIKALE TRAININGEN

Ga samen met een trainer en andere deelnemers aan de slag met een onderwerp in de praktijk. Dit kan je doen met onze klassikale trainingen.

Je vindt ze in het trainingsoverzicht op de website.

Een greep uit onze klassikale trainingen:

TIMEMANAGEMENT

ONLINE LEREN, NIKS VOOR MIJ... TOCH?!

ONTDEK JE PASSIE

GASTVRIJHEID

LEREN NEE ZEGGEN

HELP JE MEDEWERKERS GROEIEN

LEREN FOCUSSEN

KRACHTIGE KEUZES

VAN JE KEUZESTRESS AF

DE KUNST VAN HET FALEN

HELP, IK STA ALTIJD AAN

WEG MET DE CONTROLFREAK IN JOU

FIT. FITTER. FITST.

SMALL TALK

POSITIEF DENKEN

MOETEN VERSUS MOGEN

NEW HEROES INDEX

A

- Aandacht ▶ Kracht van het compliment
- Aansturen ▶ Resultaatgericht managen
- Adviseren ▶ Commercieel adviseren
- Afleidingen, omgaan met ▶ Focus!
- Assertiviteit ▶ Assertiviteit

B

- Balans vinden ▶ Help, ik sta altijd aan!
- Begeleiden medewerkers ▶ Situationeel leidinggeven
- Beïnvloeden ▶ Beïnvloeden
- Belbin teamrollen ▶ Teamrollen
- Besluiteloosheid ▶ Aaarg... Keuzestress!
- Bezwaren pareren ▶ Commercieel adviseren
- Brainstormen ▶ Creatief denken
- Burn-out symptomen ▶ Stress!

C

- Carrière ontwikkeling ▶ Krachtige Keuzes
- Carrière starten ▶ Mijn eerste baan
- Coachen van medewerkers ▶ Situationeel leidinggeven
- Collega's aansturen ▶ Moedige gesprekken met collega's
- Commercieel gesprek ▶ Commercieel adviseren
- Communicatiemodel ▶ Communiceren
- Complimenteren ▶ Kracht van het compliment
- Concentreren ▶ Focus!
- Conceptueel denken ▶ Creatief denken
- Conflict - collega ▶ Moedige gesprekken met collega's
- Conflict - medewerker ▶ Lastige medewerkers
- Conflict - team ▶ Hoe bouw ik een team?
- Conflictvermijndgedrag ▶ Liefdesjunk
- Controlfreak ▶ Controlfreak?
- Creativiteit ▶ Creatief denken
- Culturele diversiteit ▶ Van allergie naar kwaliteit
- Cultuurverandering in teams ▶ Hoe bouw ik een team?
- Cultuurverschillen in emotie ▶ Diversiteit in emoties
- Curriculum vitae ▶ Zou jij jezelf aannemen?

D

- Deadlines halen ▶ Timemanagement
- Deal closen ▶ Commercieel adviseren
- Delegeren ▶ Situationeel leidinggeven
- Denkhoeden van Bono ▶ Creatief denken
- Dertigersdilemma ▶ Mijn passie?
- Doelen bereiken ▶ Doelen bereiken
- Doelen stellen ▶ Resultaatgericht managen
- Doemdenken ▶ Doemdenken of...?
- Doorvragen ▶ Open vragen
- Drijfveren ▶ Mijn passie?

E

- Eerste indruk ▶ Persoonlijke uitstraling
- Elevator pitch ▶ De elevator pitch
- Emotie van anderen ▶ Emotionele intelligentie
- Emoties tonen ▶ Gevoelens blooteven
- Emoties van jezelf ▶ Hoe voel ik me eigenlijk?
- Empathie ▶ Empathie
- Energieboost ▶ Energiek in je werk
- EQ ▶ Emotionele intelligentie

F

- Faalangst ▶ De kunst van het falen
- Feedback geven ▶ Feedback geven
- Feedback ontvangen ▶ Feedback ontvangen
- Fit worden ▶ Fit met voeding en bewegen
- Focussen ▶ Focus!
- Fouten durven maken ▶ Weg met perfectionisme

G, H

- Gesprekscyclus ▶ Help je medewerkers groeien
- Gezond leven ▶ Vitaliteit en energie
- Grenzen stellen ▶ Grenzen stellen

I

- Improviseren ▶ Ontspannen spreken voor de groep
- Informatie verzamelen ▶ Open vragen
- Initiatief tonen ▶ Assertiviteit
- Inlevingsvermogen ▶ Empathie
- Innoveren ▶ Creatief denken
- Inspireren ▶ Beïnvloeden
- Interactie met publiek ▶ Ontspannen spreken voor de groep
- Interpreteren ▶ Misstanden voorkomen

J

- Jezelf verkopen ▶ De elevator pitch
- Job-craften ▶ Energiek in je werk

K

- Kernkwaliteiten ▶ Van allergie naar kwaliteit
- Keuzes maken ▶ Aaarg... Keuzestress!
- Keuzestress ▶ Aaarg... Keuzestress!
- Klantgerichtheid ▶ Klantgerichtheid
- Kritisch denken ▶ Creatief denken
- Kübler-Ross (Rouwcurve) ▶ Crisiscommunicatie

L

- Lastige klanten ▶ Klantgerichtheid
- Lastige medewerkers ▶ Lastige medewerkers
- Leiden ▶ Situationeel leidinggeven
- Leiderschapsstijlen ▶ Situationeel leidinggeven
- Leidinggeven, iets voor mij? ▶ Ik? Leidinggeven?
- Leven in het nu ▶ Mindfulness
- Lichaamstaal ▶ Spreek met je lichaam
- Liefdesjunk ▶ Liefdesjunk
- LinkedIn: je online CV ▶ Zou jij jezelf aannemen?
- LMR-model ▶ Investeren in de relatie
- (cultuurverschillen)
- Loopbaan ▶ Krachtige Keuzes
- LSD (luisteren, samenvatten, doorvragen) ▶ Communiceren
- Luisteren ▶ Aandachtig luisteren

M

- Managen ▶ Resultaatgericht managen
- Mediteren ▶ Mediteren
- Mening durven uitspreken ▶ Assertiviteit
- Mening helder verwoorden ▶ Communiceren
- Merk IK ▶ Persoonlijke uitstraling
- Mindfulness ▶ Mindfulness
- Mindmappen ▶ Mindmappen

Misverstanden voorkomen

- Misverstanden voorkomen

N

- Nee zeggen ▶ Grenzen stellen
- Negatieve gedachten of gevoelens ▶ Leren relativeren
- Netwerken ▶ Het kleine gesprek
- Non-verbale communicatie ▶ Communiceren

O

- Observeren ▶ Misverstanden voorkomen
- Omgaan met culturele verschillen ▶ Van allergie naar kwaliteit
- Omgaan met verandering ▶ Mentale Innovatie
- Onderhandelen ▶ Commercieel adviseren
- Ontspanningstraining ▶ Ontspanningstraining Jacobson
- Opkomen voor jezelf ▶ Assertiviteit
- Organiseren ▶ Timemanagement
- Overspannen ▶ Stress!
- Overtuigen ▶ Beïnvloeden

P

- Passie ▶ Mijn passie?
- People management ▶ Help je medewerkers groeien
- Perfectionisme ▶ Weg met perfectionisme
- Personal branding ▶ Persoonlijke uitstraling
- Persoonlijk ontwikkel plan ▶ Help je medewerkers groeien
- Plannen ▶ Timemanagement
- Plezier in je werk ▶ Energiek in je werk
- Podiumvrees ▶ Ontspannen spreken voor de groep
- Pomodoro techniek ▶ Focus!
- Positieve psychologie ▶ Kracht van het compliment
- Presenteren ▶ Ontspannen spreken voor de groep
- Prioriteiten stellen ▶ Timemanagement
- Productpresentatie ▶ Elevator pitch
- Profileren ▶ Beïnvloeden

Q

- Quarterlifecrisis ▶ Mijn passie?

R

- Relatiemanagement ▶ Commercieel adviseren
- Relativeren ▶ Leren relativeren
- Resultaat behalen ▶ Resultaatgericht managen
- RET ▶ Leren relativeren
- Roos van Leary ▶ Omgaan met lastige mensen
- Ruzie met je collega ▶ Moedige gesprekken met collega's

S

- Salesgesprek ▶ Commercieel adviseren
- Samenvatten ▶ De ander begrijpen
- Samenwerken ▶ Communiceren
- Situationeel leidinggeven ▶ Situationeel leidinggeven
- Slechtnieuwsgesprek ▶ Lastig nieuws
- Small talk ▶ Het kleine gesprek
- Social media detox ▶ Focus!
- Solliciteren ▶ Zou jij jezelf aannemen?
- Spreekangst ▶ Ontspannen spreken voor de groep

Stakeholderanalyse

- Stelling nemen ▶ Hoe bouw ik een team?
- Stress ▶ Beïnvloeden
- Stress ▶ Stress!
- Sturen van medewerkers ▶ Situationeel leidinggeven

T

- Talenten ontdekken ▶ Energiek in je werk
- Teamcommunicatie ▶ Teamcommunicatie
- Teamconflicten ▶ Een schip op het strand...
- Teamdoelen ▶ Hoe bouw ik een team?
- Teamrollen ▶ Teamrollen
- Teamscan ▶ Hoe bouw ik een team?
- Teamvorming ▶ Teams, teleurstellingen en tegenslag
- Tijdgebrek ▶ Timemanagement

U

- Uitstelgedrag ▶ Ik loop over, ik loop vast
- Uitstraling ▶ Persoonlijke uitstraling

V

- Veerkracht ▶ Energiek in je werk
- Verandermanagement ▶ Beïnvloeden
- Verkoopgesprek ▶ Commercieel adviseren
- Verzoeken doen ▶ Timemanagement
- VIS filosofie ▶ Mijn passie?
- Visie delen ▶ Beïnvloeden
- Vitaliteit ▶ Vitaliteit en energie
- Vlaggenparade ▶ Stress bespreekbaar maken
- Vragen stellen ▶ Open vragen

W, X, Y

- Waarden ontdekken ▶ Mijn passie?
- Waarnemen ▶ Misverstanden voorkomen
- Werkplezier ▶ Energiek in je werk
- Werkdruk ▶ Stress!
- WIEG (waarnemen, interpreteren, evalueren, gedrag) ▶ Communiceren

Z

- Zelfbesef ▶ Hoe voel ik mij eigenlijk?
- Zelfmanagement ▶ Timemanagement
- Zelfvertrouwen ▶ Assertiviteit

NEW HEROES

- ✓ Online training
- ✓ Coaching
- ✓ Blended trainingen
- ✓ Supporter tool
- ✓ Leergangen (met diploma)
- ✓ PE-punten