

## PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

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

## SOCIALE VAARDIGHEDEN

<b>Zakelijk Engels - Deel 1</b>	
Met zelfvertouwen helder communiceren.	
<b>Zakelijk Engels - Deel 2</b>	
Neem met gemak deel aan zakelijke gesprekken.	
<b>Communiceren</b> <b>NIRPA</b>	
Ik en de ander, de communicatie mag best wat soepeler.	
<b>Beïnvloeden</b>	
Ik wil mijn strategie leren afstemmen op de ander.	
<b>Omgaan met lastige mensen</b>	
Hoe kosten lastige mensen mij minder energie?	
<b>Commercieel adviseren</b> <b>NIRPA</b>	
Ik wil leren verkopen.	
<b>Klantgerichtheid</b> <b>NIRPA</b>	
Ik wil dat mijn klant fan van mij wordt.	
<b>Het kleine gesprek</b>	
Waar moet ik het nu weer over hebben?	
<b>Feedback geven</b> <b>NIRPA</b>	
Commentaar geven kan ook op een goede manier.	
<b>Empathie</b>	
Wat beweegt de ander?	
<b>Aandachtig luisteren</b> <b>NIRPA</b>	
Ik wil beter leren luisteren.	
<b>Open vragen</b> <b>NIRPA</b>	
Ik wil betere vragen stellen.	
<b>Misverstanden voorkomen</b> <b>NIRPA</b>	
Ik wil beter observeren, interpreteren en concluderen.	
<b>Spreek met je lichaam</b>	
Ik wil dat mijn lijf dezelfde taal spreekt als mijn mond.	
<b>Moedige gesprekken met m'n collega's</b>	
Hoe zeg ik lastige dingen?	
<b>Feedback ontvangen</b> <b>NIRPA</b>	
Ik wil leren profiteren van commentaar.	
<b>Lastig nieuws</b>	
Hoe vertel ik het?	
<b>De ander begrijpen</b>	
Ik wil erachter komen wat de ander bedoelt.	
<b>Het allerslechtste nieuws-gesprek</b>	
Aankondigen van een ernstige ziekte, een ongeval of de dood.	
<b>Moedige gesprekken met je partner</b>	
Voor als het sprookje even niet over rozen gaat...	
<b>De kracht van het compliment</b>	
Ik wil leren mezelf en anderen te prijzen.	
<b>Gastvrijheid</b>	
How To Be Wow!	
<b>Samenwonen?</b>	
Voor of tegen?	
<b>Van allergie naar kwaliteit</b>	
Pünktlichkeit, politeness en andere stereotypen.	
<b>Diversiteit in emoties</b>	
Ik wil leren profiteren van commentaar.	
<b>Investeren in de relatie?</b>	
Ik wil beter leren omgaan met culturele verschillen.	
<b>De waarheid</b>	
Wie heeft er gelijk?	

## VITALITEIT & VEERKRACHT

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

## TEAMONTWIKKELING & LEIDERSCHAP

<b>Hoe bouw ik een team?</b>	
What makes the team tick: hoe smeer ik die machine?	
<b>Help je medewerkers groeien</b> <b>NIRPA</b>	
Hoe je team met persoonlijke ontwikkeling echte meters maakt.	
<b>Situationeel leidinggeven</b> <b>NIRPA</b>	
Voor betere resultaten, meer motivatie en minder frustratie.	
<b>Resultaatgericht managen</b> <b>NIRPA</b>	
Ik wil resultaten met mijn mensen.	
<b>Lastige medewerkers?</b>	
Ik wil het medicijn.	
<b>Leidinggeven zonder stress</b> <b>NIRPA</b>	
Geef leiding zonder dat je jezelf in de weg zit.	
<b>Ik? Leidinggeven?</b>	
Ik wil ontdekken of leidinggeven bij me past: leiden of lijden?	
<b>Teamcultuur</b>	
Ik wil een succescultuur in mijn team.	
<b>Teamrollen</b>	
Over optimale afstemming van rollen in je team.	
<b>Teamleiderschap</b>	
Ik wil mijn team succesvol maken.	
<b>Een schip op het strand...</b>	
Fouten die je beter kan vermijden als je een team opbouwt.	
<b>Topteams</b>	
Ik wil met mijn team excelleren.	
<b>Teamcommunicatie</b>	
Ik wil met communicatie mijn team laten groeien.	
<b>Teams, teleurstelling, tegenslag</b>	
Ik wil leren omgaan met tegenslagen waarmee mijn team te maken krijgt.	
<b>Mijn team wil wel, maar dat andere...</b>	
Over optimale samenwerking tussen teams.	
<b>Samenwerken</b>	
Ik wil beter samenwerken in mijn team.	

## LEGENDA



Je kan 'supporters' uitnodigen om je feedback te geven en je te helpen ontwikkelen.



**Lange leerreis**  
Doorlooptijd van 1 - 4 maanden



Na het afronden van je leerreis ontvang je een certificaat.



**Middellange leerreis**  
Doorlooptijd van 2 - 6 weken



Deze leerreizen zijn NIRPA gecertificeerd.



**Korte leerreis**  
Doorlooptijd van +/- 20 minuten



Ook beschikbaar in het Engels.



Ook beschikbaar in het Chinees.

## 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](http://www.newheroes.com)

### HET GOEDE GESPREK

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

### KLANTGELUK

Leerreis: Klantgerichtheid  
 Leerreis: Commercieel adviseren  
 Leerreis: Communiceren

### LEIDERSCHAP VOOR BEGINNERS

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

### INNOVATIE

Leerreis: Beïnvloeden  
 Leerreis: Mindmappen  
 Leerreis: Creatief denken

### LEIDERSCHAP

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

### OP WEG NAAR EEN NIEUWE BAAN

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

### BELEID & DIENSTVERLENING

Leerreis: Beïnvloeden  
 Leerreis: Mindmappen  
 Leerreis: Timemanagement

### ONBOARDING

Leerreis: Mijn eerste baan  
 Leerreis: Communiceren  
 Leerreis: Teamrollen

### SALES

Leerreis: Elevator pitch  
 Leerreis: Commercieel adviseren  
 Leerreis: Beïnvloeden

### 21ST CENTURY SKILLS

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

### EFFECTIEF THUISWERKEN

Leerreis: Creatief denken  
 Leerreis: Focus  
 Leerreis: Misverstanden voorkomen

### STRESSBESTENDIGHEID

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

### LEGENDA

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

 Ook beschikbaar in het Engels.



## 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**

**STORYTELLING**

**COACHINGSTECHNIEKEN**

**SCRUM**

**ONDERHANDELEN**

**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**

**VAN JE KEUZESTRESS AF**

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

**DE KUNST VAN HET FALEN**

**ONTDEK JE PASSIE**

**HELP, IK STA ALTIJD AAN**

**GASTVRIJHEID**

**WEG MET DE CONTROLFREAK IN JOU**

**LEREN NEE ZEGGEN**

**FIT. FITTER. FITST.**

**HELP JE MEDEWERKERS GROEIEN**

**SMALL TALK**

**LEREN FOCUSSEN**

**POSITIEF DENKEN**

**KRACHTIGE KEUZES**

**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-outsymptomen ▶ Stress!

**C**  
Carrièreontwikkeling ▶ 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  
Controle loslaten ▶ Ik wil geen controlfreak meer zijn  
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) ▶ Het allerslechste nieuws-gesprek

**L**  
Lastige klanten ▶ Klantgerichtheid  
Lastige medewerkers ▶ Lastige medewerkers  
Leiden ▶ Situationeel leidinggeven  
Leiderschapsstijlen ▶ Ik? 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 ▶ Hoe bouw ik een team?  
Stelling nemen ▶ 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**  
Zakelijk Engels beginner ▶ Hoe voel ik mij eigenlijk?  
Zakelijke Engels gevorderd ▶ Timemanagement  
Zelfbesef ▶ Assertiviteit  
Zelfmanagement  
Zelfvertrouwen

## NEW HEROES

✔ Online training

✔ Coaching

✔ Blended trainingen

✔ Supporter tool

✔ Leergangen (met diploma)

✔ PE-punten

