

# NEW HEROES MENUKAART

## Management & Leiderschap

- > **Timemanagement** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil de baas zijn en blijven over mijn tijd.
- > **Ik? Leidinggeven** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil ontdekken of leidinggeven bij me past: leiden of lijden?
- > **Resultaat gericht managen** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil resultaten met mijn mensen.
- > **Lastige medewerkers** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil het medicijn.
- > **Leidinggeven zonder stress** 📅📅📅 Ⓢ  
Geef leiding zonder dat je jezelf in de weg zit.
- > **Teamleiderschap** 📅  
Ik wil leren hoe ik mijn team beter kan leiden.

## Leven & Loopbaan

- > **Doelen bereiken** 📅📅  
Op weg naar succes.
- > **Mijn passie?** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Ik ga als een speer, maar waarheen?
- > **Zou je jezelf aannemen?** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil niet alleen beter solliciteren, ik wil een baan.
- > **Mijn eerste baan** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil een vliegende start van mijn carrière.
- > **Crisiscommunicatie** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil leren om het allerslechtste nieuws te brengen.
- > **Moedige gesprekken met je partner** 📅📅📅 Ⓢ  
Voor als het sprookje even niet over rozen gaat...
- > **Samenwonen?** 📅📅 Ⓢ  
Voor of tegen?
- > **Persoonlijke uitstraling** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik op mijn best.
- > **Aaargh... Keuzestress!** 📅📅📅 Ⓢ **NIEUW!**  
Stop de twijfel, maak een keuze.
- > **Energiek in je werk** 📅📅📅 Ⓢ **NIEUW!**  
Heb jij het lef om jezelf uit te dagen?

## Legenda

📅📅📅📅 Doorlooptijd van 1 - 4 maanden.

📅📅 Doorlooptijd van 2 - 6 weken.

📅 Doorlooptijd van +/- 20 minuten.

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

## Makkelijker werken & leven

- > **Eerste stap richting assertiviteit** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil beter uit de verf komen.
- > **Assertiviteit** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Opkomen voor jezelf zonder een ander nodeloos te kwetsen.
- > **Grenzen stellen** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Tot hier en niet verder.
- > **Leren relativeren** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil leren de baas te blijven over ongewenste emoties die in mij opkomen (RET).
- > **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.
- > **Controlfreak?** 📅📅  
Voor iedereen die wil leren loslaten.
- > **Doemdenken of...?** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil positiever in het leven staan.
- > **Emotionele Intelligentie** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Omdat slim zijn niet genoeg is.
- > **Hoe voel ik mij eigenlijk** 📅📅📅  
Ik wil alerter leren zijn op mijn gevoelens.
- > **Gevoelens blootgeven** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil kunnen uitspreken wat ik voel.
- > **Empathie** 📅📅📅 Ⓢ  
Wat beweegt de ander?
- > **Mindfulness** 📅📅📅📅 Ⓢ  
De kracht van het nu.
- > **Mediteren** 📅📅  
Ik wil rust zien te vinden in het moment.
- > **Gelukkig met jezelf** 📅📅📅  
Zonder te veroordelen.
- > **Kennismaken met Mindfulness** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil aanwezig zijn in het moment.
- > **Stress!** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Leren omgaan met stress.
- > **Eerste hulp bij stress** 📅📅📅  
De spanning eraf.
- > **Vitaliteit en energie** 📅📅📅  
Ik wil krachtig en fris in het leven staan.
- > **Ontspanningstraining Jacobson** 📅📅  
Ontspan en leer je spanning onderkennen.
- > **Stress bespreekbaar maken** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil niet dat de ander overspannen raakt.

## Communicatie

- > **Communiceren** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Ik en de ander, de communicatie mag best wat soepeler.
- > **Aandachtig luisteren** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil beter leren luisteren.
- > **De ander begrijpen** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil zeker weten wat de ander bedoelt.
- > **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.
- > **Ontspannen spreken voor groepen** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil beter leren presenteren.
- > **Beïnvloeden** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil mijn strategie leren afstemmen op de persoon die ik tegenover me heb.
- > **Omgaan met lastige mensen** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Hoe kosten lastige mensen mij minder energie?
- > **Moedige gesprekken met m'n collega's** 📅📅📅 Ⓢ  
Hoe zeg ik lastige dingen?
- > **Feedback geven** 📅📅📅 Ⓢ  
Commentaar geven kan ook op een prettige manier.
- > **Feedback ontvangen** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil leren profiteren van commentaar.
- > **Kracht van het compliment** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil leren mezelf en anderen te prijzen.
- > **Het kleine gesprek** 📅📅  
Waar moet ik het nu weer over hebben?
- > **Lastig nieuws** 📅📅📅 Ⓢ  
Hoe vertel ik het?

## Commercie

- > **Commercieel adviseren** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil leren verkopen.
- > **Daar is hij weer... de elevator pitch** 📅📅 Ⓢ  
Ik wil overtuigend 'verkopen'.
- > **Klantgerichtheid** 📅📅📅 Ⓢ **NIEUW!**  
Ik wil dat mijn klant fan van mij wordt.

## Teams

- > **Hoe bouw ik een team?** 📅📅📅📅 Ⓢ  
What makes the team tick: hoe smeer ik die machine?
- > **Een schip op het strand...** 📅  
Fouten die je beter kunt vermijden als je een team bouwt.
- > **Teamcultuur** 📅  
Ik wil een succescultuur in mijn team.
- > **Samenwerken** 📅  
Ik wil beter samenwerken in mijn team.
- > **Topteams** 📅  
Ik wil met mijn team excelleren.
- > **Teamrollen** 📅  
Over optimale afstemming van rollen in je team.
- > **Teamcommunicatie** 📅  
Ik wil met communicatie mijn team laten groeien.
- > **Teams, teleurstelling, tegenslag** 📅  
Ik wil leren omgaan met tegenslagen waarmee mijn team te maken krijgt.
- > **Mijn team wil wel, maar dat andere...** 📅  
Over optimale samenwerking tussen teams.

## Helder denken

- > **Creatief denken** 📅📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil creatieve oplossingen kunnen bedenken voor alledaagse problemen.
- > **Mindmappen** 📅  
Ik wil leren mindmappen.
- > **De kunst van het falen** 📅  
Ik wil af van mijn faalangst.
- > **Focus** 📅📅📅 Ⓢ  
Ik wil me beter leren concentreren.

## Diversiteit

- > **Investeren in de relatie?** 📅  
Ik wil beter kunnen omgaan met culturele verschillen.
- > **Diversiteit in emoties** 📅  
Emoties tonen of juist niet?
- > **De waarheid** 📅  
Wie heeft er gelijk?
- > **Van allergie naar kwaliteit** 📅  
Over punctelijkheid, politeness en andere culturele stereotypen.

Op welk gebied wil jij je verder ontwikkelen?