

# 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.
- > **Help, ik sta altijd aan!** **NIEUW!** Waar zit de uitknop?

## 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 de groep** 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?