



# Overzicht e-Learnings New Heroes Academy

## Algemeen

### Starten met New Heroes academy

Werk aan jouw persoonlijke ontwikkeling

### Speedlearnings van New Heroes Academy

Krijg inzicht in opbouw en leerprincipes

### HeroScan

Krijg inzicht in je interesses en vaardigheden

## 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 coach

### 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

## Toelichting

In deze speedlearning leer je werken met New Heroes Academy en hoe je ermee begint.

Deze speedlearning geeft je inzicht in de opbouw en de onderliggende principes van onze speedlearnings.

De HeroScan geeft je snel en persoonlijk inzicht in wat je drijft, waar je ontwikkelkansen liggen en welke trainingen daarbij passen.

In deze speedlearning leer je hoe je (beter) kan reflecteren.

In deze speedlearning leer je 4 succesfactoren bij coaching waarmee je kan checken of de ingezette coachstrategie betekenisvol en effectief is.

In deze speedlearning leer je welke basiszaken in een cv thuishoren en waarom het zo belangrijk is om je cv iedere keer toe te spitsen op die ene vacature.

In deze speedlearning leer je wat de ingrediënten zijn voor een goed sollicitatiegesprek.

In deze speedlearning maak je kennis met de eerste laag van de Roos van Leary en leer je hoe je die kan inzetten.

In deze speedlearning leer je meer over de tweede laag in de Roos van Leary en hoe je die kan inzetten.

## Deeplink

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SMN\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SMN_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SLN\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SLN_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HER\\_v2](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HER_v2)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LRI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LRI_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EFC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EFC_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SSC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SSC_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SSG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SSG_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RLB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RLB_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RLC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RLC_v1)

### **Kennismaking met Rationele Emotieve Therapie**

Ontdek hoe anders denken je gevoelens en gedrag verandert

In deze speedlearning leer je de theoretische basis van de Rationele Emotieve Therapie en ontdek je hoe je gevoelens en gedrag kan veranderen door je gedachtes aan te passen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RTD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RTD_v1)

### **Toepassen van Rationele Emotieve Therapie**

Leer relativeren en beter omgaan met je emoties

In deze speedlearning leer je hoe gedachtes van invloed zijn op je emoties en ga je aan de slag met je gedachtes.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RTR\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RTR_v1)

### **Anders reageren op lastig gedrag**

Niet de ander veranderen, maar jouw emoties op dat gedrag ombuigen

In deze speedlearning leer je dat lastig gedrag voor iedereen anders kan zijn, welk gedrag jij lastig vindt en welke emotie dat bij jou oproept zodat je zelf beter om kan gaan met voor jou lastige mensen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ANA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ANA_v1)

### **Doelgericht coachen met het GROW-model**

Help anderen hun doel vinden en bereiken

In deze speedlearning leer je de 4 stappen van het GROW-model en hoe dit model je kan helpen in je coaching.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DGD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DGD_v1)

### **Een vliegende start op je werk**

Praktische tips en slimme inzichten voor je eerste weken op je nieuwe werkplek

In deze speedlearning sta je eerst stil bij je eigen verwachtingen. Daarna krijg je tips om goed van start te gaan én leer je omgaan met allerlei bijzondere type collega's.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BVS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BVS_v1)

### **Jij als ideale collega**

Voorkom beginnersfouten en bouw aan sterke werkrelaties

In deze speedlearning ontdek je welke beginnersfouten je beter niet kan maken. Je krijgt handige tips om makkelijker contact te leggen. Je leert ook hoe je zelf een collega wordt met wie iedereen graag samenwerkt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BGC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BGC_v1)

### **Verplaats je in je leidinggevende**

Ver groot je kansen op succes door te denken als je leidinggevende

In deze speedlearning kruip je in de huid van je leidinggevende en leer je denken vanuit zijn of haar perspectief.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BVL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BVL_v1)

### **Verdiene wat je waard bent**

Onderzoek jouw drijfveren en leer om het salaris te vragen dat jij graag wil

In deze speedlearning leer je meer over wat jou beweegt in je werk en krijg je tips over het krijgen van een hoger salaris. Zodat jij krijgt wat jij verdient.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BVW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BVW_v1)

### **Wat wil ik nou echt in mijn baan?**

Ontdek wat jij belangrijk vindt en maak bewuste keuzes

In deze speedlearning ontdek je wat jij echt belangrijk vindt. Niet alleen in je werk, maar ook in de rest van je leven. Zo maak je keuzes die bij je passen en waar je blij van wordt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WWB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WWB_v1)

### **Wat kan ik nou echt in mijn baan?**

Ontdek je talenten en benut je kracht op werk

In deze speedlearning ga je ontdekken wat jou laat groeien op je werk. En waar je stiekem al heel goed in bent.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WKB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WKB_v1)

### **Krachtige keuzes maken in je werk**

Ontdek je waarden en neem regie over je loopbaan

In deze speedlearning leer je krachtige keuzes maken die bij je waarden passen, zodat jij zelf de regie kan pakken. Je leert ook te voorkomen dat je jezelf daarin tegenhoudt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_KKW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_KKW_v1)

### **Training: Startklaar voor je nieuwe baan (NIRPA accreditatie)**

Slimme tips en inzichten voor een vliegende start in je functie

In deze training leer je hoe je met zelfvertrouwen op een professionele manier communiceert en samenwerkt op de werkvloer.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_STNB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_STNB_v1)

### **Podcast: Wat zegt ons gezicht over onze persoonlijkheid?**

Ontdek wat non-verbale communicatie kan betekenen

In deze podcast leer je hoe gezichtsbewegingen iets zeggen over iemands persoonlijkheid en gedrag. Ook leer je hoe je non-verbale signalen beter kunt herkennen en begrijpen in contact met anderen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_GP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_GP_v1)

### **Van droom naar resultaat**

Kom in beweging en voer je plannen uit

In deze speedlearning werk je stap voor stap toe naar het uitvoeren van jouw krachtige keuze. Je ontdekt wat je kan tegenhouden en hoe je tóch in actie komt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DNR\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DNR_v1)

### **Training: Krachtige keuzes in je werk**

Pak de regie in je werk en loopbaan

In deze training leer je krachtige keuzes maken in je werk: je ontdekt wat je echt kunt en wilt in je baan en hoe je jouw dromen kunt vertalen naar concrete resultaten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_KK\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_KK_v1)

### **Training: Relativeren**

Laat je gevoelens niet meer met je aan de haal gaan

In deze training leer je de baas te blijven over ongewenste emoties die in je opkomen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_LRV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_LRV_v1)

### **Training: Omgaan met lastige mensen**

Hoe kosten lastige mensen mij minder energie?

In deze training leer je hoe je effectief reageert op lastig gedrag, je emoties stuurt en gesprekken constructief beïnvloedt met technieken zoals RET en de Roos van Leary.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_OMLM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_OMLM_v1)

### **Perfectionistische gedachten herkennen en loslaten**

Ontdek hoe je gedachten je beïnvloeden en leer er op een helpende manier naar kijken

In deze speedlearning ontdek je hoe perfectionistische gedachten invloed hebben op hoe je je voelt en gedraagt. Ook leer je hoe je op een andere manier naar die gedachten kunt kijken, zodat ze minder grip op je hebben.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PG_v1)

### **Training: Weg met perfectionisme**

Ontdek hoe je gedachten je gedrag beïnvloeden en leer ze bijsturen

In deze training leer je perfectionistische en belemmerende gedachten herkennen, begrijpen hoe deze je emoties en gedrag beïnvloeden en hoe je met principes uit de Rationele Emotieve Therapie je gedachten kunt relativeren en ombuigen naar helpende, realistischere overtuigingen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_PER\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_PER_v1)

## Communicatie & presentatie

### Beter luisteren - De vier niveaus van luisteren

Ontdek hoe je (nog) beter luistert en verbeter je interactie

In deze speedlearning maak je kennis met de vier belangrijkste luisterniveaus

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BLI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BLI_v1)

### Beter luisteren - Bewust luisteren

Verbeter communicatie en relaties door luistergewoontes aan te pakken

In deze speedlearning ervaar je hoe bewust luisteren je communicatie en relaties verbetert.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BLL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BLL_v1)

### Beter luisteren - Samenvatten

Onmisbaar bij een goede communicatie

In deze speedlearning leer je de drie doelen van samenvatten. En je krijgt tips om dit goed aan te pakken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BLS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BLS_v1)

### Beter luisteren - (Door)vragen

Verdiep je gesprekken met doeltreffende vragen

In deze speedlearning leer je dat er verschillende soorten vragen zijn. Je leert hoe je betere vragen kan stellen en waarom het handig is om door te vragen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BLD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BLD_v1)

### Storytelling

In vijf stappen naar een verhaal dat de aandacht vasthoudt

In deze speedlearning leer je de Wet van Storytelling waarmee je een verhaal in 5 stappen goed kan vertellen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_STA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_STA_v1)

### Presenteren - De opbouw

Een goede presentatie heeft een verhaal met een kop, romp en staart

In deze speedlearning leer je hoe je jouw verhaal voor een presentatie, praatje, speech of toespraak voorbereidt. Dit doe je door drie vragen aan jezelf te stellen en een presentatie op te bouwen met een kop, romp en staart.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_POP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_POP_v1)

### Presenteren - Interactie met publiek

Effectief omgaan met je publiek en het stellen van vragen

In deze speedlearning leer je hoe je vragen van je publiek beantwoordt en aan je publiek stelt. Daarnaast krijg je inzicht in hoe om kan gaan met ruis en lastig publiek tijdens je presentatie.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PIP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PIP_v1)

### Presenteren - sta sterk

Maak indruk met je houding

In deze speedlearning leer je welke houding je tijdens het geven van een presentatie het beste kan aannemen. Ook leer je welke gebaren je kan toepassen om jouw presentatie krachtig te maken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PSS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PSS_v1)

### Presenteren - Gebaren gebruiken

Maak je verhaal krachtiger met gebaren

In deze speedlearning leer je hoe je jouw presentatie krachtiger kunt maken door de juiste gebaren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PGG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PGG_v1)

### Presenteren - Mimiek die werkt

Laat je boodschap overtuigen

In deze speedlearning leer je hoe je jouw gezichtsuitdrukking bewust en congruent inzet, zodat je boodschap, emoties en mimiek op elkaar aansluiten en je presentatie natuurlijker, overtuigender en levendiger wordt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PMW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PMW_v1)

### **Presenteren - Oogcontact maken**

Maak verbinding met je publiek

In deze speedlearning leer je hoe je met bewust en ontspannen oogcontact een sterke verbinding maakt met je publiek, meer regie houdt tijdens je presentatie en je boodschap overtuigender overbrengt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_POM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_POM_v1)

### **Presenteren - Je stem laten werken**

Maak impact met krachtig stemgebruik

In deze speedlearning leer je hoe je jouw spreektempo, intonatie en stiltes bewust inzet, zodat je duidelijker, rustiger en overtuigender overkomt tijdens je presentatie.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PJS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PJS_v1)

### **Presenteren - Volume inzetten**

Maak je verhaal hoorbaar

In deze speedlearning leer je hoe je jouw stemvolume en adem goed inzet, zodat je overal in de ruimte goed hoorbaar bent.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PVI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PVI_v1)

### **Presenteren - Omgaan met spreekangst**

Geef jouw presentatie met rust en zelfvertrouwen

In deze speedlearning leer je hoe spreekangst ontstaat en hoe je belemmerende gedachten herkent en omzet naar helpende gedachten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_POSA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_POSA_v1)

### **Presenteren - Hulpmiddelen gebruiken**

Maak je boodschap visueel sterker met de juiste tools

In deze speedlearning leer je welke hulpmiddelen jij kunt inzetten om jouw presentatie krachtiger te maken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PH\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PH_v1)

### **Presenteren - Spontaan spreken**

Vind snel structuur in een spontane toespraak

In deze speedlearning leer je hoe je rustig kunt blijven als je onverwacht het woord krijgt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PSSP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PSSP_v1)

### **Presenteren - Een toespraak voor elke gelegenheid**

Vind de juiste woorden voor elke situatie

In deze speedlearning leer je welke regels horen bij verschillende soorten toespraken, zoals bij feestjes, afscheid of een uitvaart.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PTG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PTG_v1)

### **Training: Ontspannen spreken voor de groep**

Leer beter presenteren

In deze training leer je hoe je met sterke presentatievaardigheden, duidelijke structuur en effectief non-verbaal gedrag zelfverzekerd, rustig en overtuigend kunt spreken voor ieder publiek en in elke situatie.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_OSG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_OSG_v1)

### **Zo werkt feedback geven**

In vier stappen effectief feedback geven

In deze speedlearning leer je de vier stappen van feedback geven en ontdek je waarom objectiviteit belangrijk is.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FGE\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FGE_v1)

### **Feedback geven? Vooral doen!**

Feedback geven is best lastig, wat houdt jou tegen?

In deze speedlearning ontdek je waarom feedback geven lastig kan zijn, leer je van anderen, begrijp je wat je mist zonder feedback en ken je de waarde van feedback voor jou.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FGL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FGL_v1)

### **Ontspannen omgaan met feedback**

Begrijp en beheers je reacties op feedback

In deze speedlearning krijg je inzicht in de rol van je gevoelens bij het ontvangen van feedback en leer je dat jouw reactie op feedback afhangt van je gedachtes en mindset.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_OFR\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_OFR_v1)

### **Feedback waarderen**

Leer open omgaan met feedback en er echt van groeien

In deze speedlearning leer je feedback te waarderen. Je gaat oefenen met jouw reacties op verschillende scenario's en zelf aan de slag in de praktijk.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FW_v1)

### **Training: Feedback geven en ontvangen (NIRPA accreditatie)**

Commentaar geven kan ook op een goede manier

In deze speedlearning leer je hoe je feedback geeft én ontvangt op een open en constructieve manier, zodat je samenwerking verbetert en vertrouwen opbouwt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_FG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_FG_v1)

### **Feedback geven aan je leidinggevende**

Geef professioneel feedback en verbeter de samenwerking met je leidinggevende

In deze speedlearning ontdek je hoe je op een constructieve manier feedback geeft aan je leidinggevende. Zo werk je samen aan een open en professionele werksfeer.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FL_v1)

### **Communicatie: Misverstanden voorkomen met het WIEG-model**

Leer hoe waarnemen en interpreteren invloed hebben op communicatie

In deze speedlearning ontdek je waar het WIEG-model voor staat. Je leert ook hoe je dit model kan inzetten om misverstanden in communicatie te voorkomen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_COW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_COW_v1)

### **Communicatie: Lichaamstaal**

Ontdek de kracht van lichaamstaal en leer powerposes toepassen

In deze speedlearning ontdek je hoe groot de invloed van lichaamstaal is. Je leert ook verschillende powerposes kennen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_COL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_COL_v1)

### **Communicatie: Wat is communicatie?**

Begrijp hoe je boodschappen ontvangt en effectiever communiceert

In deze speedlearning leer je de basisbegrippen van communicatie kennen. Je gaat ook ontdekken wat goed communiceren zo lastig maakt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_COC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_COC_v1)

### **Communicatie: Helder communiceren**

Ontdek hoe je misverstanden voorkomt en je boodschap krachtiger maakt

In deze speedlearning ontdek je waarom taal zo krachtig is. Je leert ook hoe je ervoor kan zorgen dat je zelf helder communiceert.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_COH\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_COH_v1)

### **Podcast: Hoe kan ik beter communiceren met mijn collega?**

Zo verbeter je teamcommunicatie met meer begrip, betere feedback en écht luisteren

In deze podcast leer je hoe je soepeler samenwerkt door beter om te gaan met verschillende communicatiestijlen, écht te luisteren en op een fijne manier feedback te geven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ORB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ORB_v1)

### **Podcast: Hoe ga ik om met lastige mensen?**

Omgaan met lastig gedrag door anders te luisteren

In deze podcast ontdek je hoe je met meer rust en begrip reageert, door te kijken naar de behoefte achter het oordeel.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_OLM\\_v2](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_OLM_v2)

### **Heldere e-mails schrijven**

Met een goede voorbereiding voorkom je miscommunicatie

In deze speedlearning leer je mails slim voorbereiden en opbouwen, zodat je in één keer klaar bent.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HEM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HEM_v1)

### Copywriting

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

In deze speedlearning leer je de drie kernprincipes van copywriting en een veelgebruikt model in copywriting (AIDA-model) kennen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_COA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_COA_v1)

### Training: Communiceren (NIRPA accreditatie)

Ik en de ander, de communicatie mag best wat soepeler

In deze training leer je effectief communiceren door misverstanden te voorkomen, bewust waar te nemen en passende gesprekstechnieken en luistervormen toe te passen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_COMM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_COMM_v1)

### Presenteer jezelf op LinkedIn

Ontdek hoe jij het meeste uit LinkedIn kan halen met een sterk profiel

LinkedIn is een handige manier om jezelf te presenteren en je netwerk uit te breiden. In deze speedlearning leer je hoe je een aantrekkelijk profiel maakt op LinkedIn en hoe je zorgt dat jouw profiel opvalt tussen alle andere.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LIN\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LIN_v1)

## Diversiteit & inclusie

### Ontmasker je onbewuste vooroordelen

Leer jouw vaste denkpatronen te doorbreken en oordeel minder snel

In deze speedlearning leer je dat we allemaal onbewuste vooroordelen hebben en wat je kan doen om dat patroon te doorbreken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_OVD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_OVD_v1)

### Interculturele communicatie

Betere interactie door meer begrip voor andere culturen

In deze speedlearning leer je dat we allemaal onbewuste vooroordelen hebben en wat je kan doen om dat patroon te doorbreken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ICB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ICB_v1)

### DEI: Diversiteit en inclusie uitgelegd

Een praktische introductie voor iedereen in jouw organisatie

In deze speedlearning leer je wat de begrippen diversiteit, inclusie en belonging inhouden en hoe ze samen zorgen voor een omgeving waarin iedereen zich welkom voelt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DIU\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DIU_v1)

### Podcast: Wat is inclusie nu écht?

Hoe uniciteit en belonging bijdragen aan een sterke, diverse werkomgeving

In deze podcast leer je wat inclusie is, wat het niet is en hoe je hier concreet mee aan de slag kunt gaan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_INC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_INC_v1)

### DEI Inclusiviteit in werving en selectie

Herken bias en maak je selectieproces écht inclusief

In deze speedlearning leer je wat cultuursensitiviteit is en hoe je biases kan herkennen en verminderen. Zo draag je bij aan een inclusiever selectieproces.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DIW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DIW_v1)

### DEI: Inclusief communiceren

Herken je aannames en versterk je communicatie met inclusieve taal

In deze speedlearning leer je hoe je zonder aannames luistert en hoe je jouw actieve luistervaardigheden versterkt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DIC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DIC_v1)

### Podcast: Hoe weet ik of mijn organisatie klaar is voor AI?

Wat brengt AI jouw organisatie echt? Luister en denk mee

In deze podcast leer je hoe je inschat of jouw organisatie klaar is voor AI en welke stappen daarbij komen kijken – met aandacht voor mensen, cultuur en haalbaarheid.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_OA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_OA_v1)

### DEI: Generaties op de werkvloer

Zorg voor betere samenwerking door generatieverschillen op de werkvloer te herkennen

In deze speedlearning leer je de kenmerken en werkvoorkeuren van vier generaties: Baby Boomers, Gen X, Millennials en Gen Z.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DIG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DIG_v1)

### DEI: Omgaan met anders denken

Maak ruimte voor verschil en stimuleer vernieuwing in je team

In deze speedlearning leer je jouw eigen 'Harry' (de vernieuwende, tegendraadse kant in jezelf) herkennen én hoe je anderen kan helpen om ook die kant te benutten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_OAD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_OAD_v1)

De wijze waarop je communiceert kan invloed hebben op de ongelijkheid in de wereld om je heen. Hoe zit het met

### Hoe inclusief is jouw taalgebruik?

Communiceer bewust en met respect voor alle genders

jouw communicatie? Leer hoe je communiceert op een manier die inclusie en gelijkheid uitstraalt voor mensen van alle genders.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_IT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_IT_v1)

## Financieel & administratie

### Constante en variabele kosten

Hoe zat het ook alweer met deze kostensoorten?

In deze speedlearning leer je wat het verschil is tussen kosten en uitgaven en wat constante en variabele kosten zijn aan de hand van een balans van een onderneming.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BHC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BHC_v1)

### Directe en indirecte kosten

Hoe zat het ook alweer met deze kostensoorten?

In deze speedlearning leer je het verschil tussen directe en indirecte kosten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BHD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BHD_v1)

### Zakelijk telefoneren

Klantgericht en vaardig de telefoon beantwoorden

In deze speedlearning leer je effectief telefoongesprekken voeren voor een betere klantervaring.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ZTK\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ZTK_v1)

### Grip op financiën: De balans

Ontdek hoe de balans inzicht geeft in de financiële gezondheid van een bedrijf

In deze speedlearning leer je wat een balans is en hoe je die leest. Ook leer je het verschil kennen tussen verschillende soorten activa en passiva.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FDB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FDB_v1)

### Grip op financiën: De winst- en verliesrekening

Ontdek hoe de winst- en verliesrekening inzicht geeft in de financiële gezondheid van een bedrijf

In deze speedlearning leer je wat een winst- en verliesrekening is én hoe je deze afleest. Ook ontdek je welke drie denkfouten je in ieder geval wil voorkomen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FWV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FWV_v1)

### Grip op financiën: Balans versus winst- en verliesrekening

Ontdek het verschil tussen deze financiële overzichten

In deze speedlearning ontdek je de verschillen tussen een balans en een winst- en verliesrekening. Én waarom je beide nodig hebt voor goed zakelijk inzicht.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FBW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FBW_v1)

## ICT & digitale vaardigheden

### Digitaal notuleren

Slimme technieken voor efficiënt notuleren

In deze speedlearning ontdek je verschillende digitale notuleeropties en leer je wanneer je deze het beste kan gebruiken. Bovendien krijg je handige tips over het slim

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DNT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DNT_v1)

### Goed genotuleerd?

Helder en overzichtelijk notuleren met deze tips

In deze speedlearning leer je vijf voorwaarden waar goede notulen aan voldoen en bekijk je hoe goed jij al op weg bent met jouw notulen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_NGG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_NGG_v1)

### Notuleren - Kies de juiste verslagvorm

Verken verschillende vormen van verslaglegging

In deze speedlearning leer je vier verschillende verslagvormen kennen en inschatten welke vorm het meest geschikt is voor jouw situatie.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_NJV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_NJV_v1)

### De basis van Excel: Formules en functies

Gebruik formules en functies en los foutmeldingen op

In deze speedlearning leer je basisformules en - functies gebruiken, foutmeldingen oplossen en verschillende zoekstrategieën toepassen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EXF\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EXF_v1)

### De basis van Excel: Grafieken

Grafieken maken en bewerken

In deze speedlearning leer je welke soorten grafieken er zijn, hoe je een grafiek maakt en hoe je deze aanpast.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EXG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EXG_v1)

### De basis van Excel: Tabellen en afdrukken

Tabellen opmaken en afdrukken

In deze speedlearning ervaar je leer je de basis van tabellen opmaken en hoe je gegevens voorbereidt voor het afdrukken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EXT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EXT_v1)

### De basis van Excel - deel 1

Gegevens invoeren en bewerken

Tijdens deze speedlearning leer je door middel van 12 oefeningen over de basishandelingen in Excel in Microsoft

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EXT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EXT_v1)

Tijdens deze speedlearning leer je over de basishandelingen 'plakopties en klembord' in Excel in Microsoft 365\*. \*Werk je met eerdere versies? Dan kan je deze speedlearning ook gebruiken, maar dan kan Excel er soms nét iets anders uitziet.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EXO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EXO_v1)

### De basis van Excel - deel 2

Opties voor kopiëren en plakken

In deze speedlearning leer je hoe je Outlook mogelijkheden inzet voor een georganiseerde inbox.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SAG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SAG_v1)

### Slim(mer) omgaan met e-mails

Verbeter je workflow met deze handige acties

In deze speedlearning leer je handige tips voor het organiseren van je e-mail om je productiviteit te verhogen en je communicatie te verbeteren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EMA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EMA_v1)

### E-mailbeheer in je inbox

Hou je inbox geordend en overzichtelijk

### **Slim(mer) omgaan met je agenda**

Outlook-tips om je agenda te gebruiken

In deze speedlearning leer hoe je de Outlook-mogelijkheden agenda's toevoegen, agenda delen, overlaymodus, kleurcoderingen en shortcuts inzet voor een georganiseerde agenda.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SAG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SAG_v1)

### **Digitale veiligheid en privacy: Privacybewustzijn**

Zo bescherm je privégegevens van jou en je klanten

In deze speedlearning leer je wat privacy is, hoe je jouw persoonlijke gegevens beschermt en veilig deelt en wat de privacyparadox is. Ook leer je de basisprincipes van de AVG

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DVP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DVP_v1)

### **Digitale veiligheid en privacy: Veilig online**

Herken en voorkom digitale aanvallen op jouw werkplek

In deze speedlearning leer je hoe je (digitale) aanvallen (zoals phishing, vishing, CEO-fraude, etc.) herkent en voorkomt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DVV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DVV_v1)

### **Digitale veiligheid en privacy: Datalekken**

Meldplicht en andere do's en don'ts van datalekken

In deze speedlearning leer je wat een datalek is, hoe je ermee moet omgaan en hoe je boetes kan voorkomen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DVD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DVD_v1)

### **Sprankelende PowerPointpresentaties maken**

Maak een onvergetelijke indruk met storytelling en een boeiende presentatie

In deze speedlearning leer je hoe je krachtige presentatieverhalen schrijft en visueel aantrekkelijke dia's ontwerpt om je publiek te boeien.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SPP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SPP_v1)

### **Dynamische presentaties in PowerPoint**

Maak een professionele en pakkende presentatie met animaties en diaovergangen

In deze speedlearning leer je diaovergangen instellen en animaties toepassen voor een dynamische presentatie die indruk maakt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DPP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DPP_v1)

### **Consistentie in je PowerPointpresentatie**

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

In deze speedlearning leer je op een eenvoudige manier professionele PowerPoint slides te maken met een vaste layout.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CPP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CPP_v1)

### **Delen en beveiligen van documenten in Word**

Documenten veilig en beschermd online delen

In deze speedlearning leer je hoe je je documenten deelt met collega's, klanten of externen, en beveiligt voor pottenkijkers.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WOD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WOD_v1)

### **Slim samenwerken in Word**

Elkaars document bewerken, feedback geven en spelling controleren

In deze speedlearning leer je hoe je de samenwerkingsfunctie 'Delen' van Word werkt. Zo kan je elkaars documenten bewerken en van feedback voorzien.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WOS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WOS_v1)

### **Een professionele uitstraling creëren in Word**

Visueel aantrekkelijke documenten met uitlijnen, afbeeldingen, inhoudsopgave en paginanummering

In deze speedlearning ga je aan de slag met de opmaak. Je leert hoe je tekst uitlijnt, alinea's opmaakt, grafieken en video's toevoegt en een duidelijke inhoudsopgave maakt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WOP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WOP_v1)

### **Agile in 15 minuten**

Snel en flexibel inspelen op verandering in je werk

In deze speedlearning leer je wat agile inhoudt en hoe je zelf agile kunt werken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGI_v1)

### **Scrum in 15 minuten**

Flexibel en efficiënt werken in stappen

In deze speedlearning leer je wat Scrum is en wat dit betekent voor jouw manier van werken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SCR\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SCR_v1)

### **Lean in 15 minuten**

Slimmer werken door verspilling te verminderen en processen eenvoudiger te maken

Na deze speedlearning weet je wat Lean betekent. Je kunt waarde onderscheiden van verspilling in jouw werk en je weet hoe je processen slimmer en eenvoudiger kunt maken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LM_v1)

### **Training: Lean, Agile en Scrum**

Drie manieren om werk slimmer te organiseren

In deze training leer je hoe Lean, Agile en Scrum helpen om werk slimmer, flexibeler en klantgerichter te organiseren. Je weet wanneer je deze manieren van werken kunt gebruiken en hoe ze elkaar versterken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_LSA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_LSA_v1)

### **Training: Wegwijs in Excel (NIRPA accreditatie)**

Praktisch en vaardig in dagelijkse situaties

In deze training leer je hoe je gegevens efficiënt invoert, bewerkt en presenteert in Excel, met behulp van formules, grafieken en het klembord, én hoe je fouten herkent en oplost.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_WEEX\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_WEEX_v1)

### **Training: Haal nóg meer uit Excel (NIRPA accreditatie)**

Ik wil handelingen sneller en beter uitvoeren

Je leert hoe je Excel slim inzet om gegevens te ordenen, analyseren, controleren en visualiseren, zodat je sneller werkt, minder fouten maakt en betere beslissingen kunt nemen op basis van de juiste informatie.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_HEX\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_HEX_v1)

### **AI-assessment: Bewust werken met AI**

Hoe zet jij AI in je werk?

Je gebruikt AI misschien al, of staat nog aan het begin. Dit assessment laat zien hoe jij AI inzet in je werk. Je krijgt inzicht in je kennis, je manier van werken en hoe bewust je met AI omgaat.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AIA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AIA_v1)

### **Wat is Artificial Intelligence (AI)?**

Ontdek wat kunstmatige intelligentie inhoudt en wat je ermee kan doen

In deze speedlearning leer je wat AI inhoudt. Ook ontdek je hoe je AI kan gebruiken in je werk en dagelijks leven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AIW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AIW_v1)

### **Prompts schrijven voor AI**

Haal meer uit je AI-tools met duidelijke en gerichte prompts

In deze speedlearning ontdek je de basis van prompting. Je leert wat een prompt is, hoe je een goede prompt schrijft en waarom dit belangrijk is als je effectief met AI-tools wilt werken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AIP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AIP_v1)

### **Podcast: Hoe kan je AI voor je laten werken?**

AI slim inzetten in je dagelijkse werkzaamheden

In deze podcast leer je hoe je generatieve AI voor je kan laten werken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_AI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_AI_v1)

### **Wat is generatieve AI?**

Ontdek wat AI écht voor jou kan doen

In deze speedlearning leer je wat generatieve AI is en waarvoor je dit kan inzetten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AIG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AIG_v1)

### AI-geletterdheid

Leer hoe je AI bewust en verantwoord inzet in je werk

In deze speedlearning leer je wat AI-geletterdheid is, waarom het belangrijk is en wat jouw rol is bij het goed gebruiken van AI.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGL_v1)

### Wat AI je (niet) laat zien

Waarom AI vaak hetzelfde type persoon laat zien – en hoe jij dat verandert

In deze speedlearning leer je wat bias in Artificial Intelligence (AI) is en hoe het ontstaat. Je ontdekt ook hoe je bias kunt herkennen en wat je zelf kunt doen om risico's te verkleinen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AIB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AIB_v1)

### De AI-verordening uitgelegd

Van beleid tot bewustwording: zo bereid je je organisatie voor op de AI-wet

In deze speedlearning ontdek je wat de AI-verordening inhoudt en wat dit betekent voor jouw werk en de organisatie waarin je werkt. De AI-verordening is een nieuwe Europese wet die regels stelt aan het gebruik van Artificial Intelligence (AI).

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AIV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AIV_v1)

### Veilig omgaan met AI

Zo voorkom je datalekken en fouten met gevoelige informatie

In deze speedlearning ervaar je welke consequenties het heeft als je gegevens deelt met AI.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AVO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AVO_v1)

### Training: AI-geletterdheid

AI-geletterdheid is nodig omdat AI onze samenleving en arbeidsmarkt verandert

In deze training leer je wat kunstmatige intelligentie (AI) wel en niet kan, hoe je AI verantwoord en veilig toepast in je werk én wat de nieuwe AI-verordening voor jou betekent. Je ontwikkelt de vaardigheden om bewust, kritisch en met vertrouwen met AI om te gaan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_AI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_AI_v1)

### Training: Digitale Veiligheid & Privacy

Veilig digitaal werken op de werkvloer en thuis

In deze training leer je over Digitale veiligheid & privacy: je wordt je bewuster van het belang van privacy, krijgt handvatten om veilig online te handelen en leert wat je kunt doen om datalekken te voorkomen en er op de juiste manier mee om te gaan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_DVP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_DVP_v1)

## Management, Leiderschap & Samenwerken

### Beïnvloeden: Meebewegen en tegenbewegen

Ontdek deze vaardigheden en hoe je ze inzet

In deze speedlearning maak je kennis met de verschillende strategieën om te beïnvloeden: meebewegen en tegenbewegen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BIT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BIT_v1)

### Beïnvloeden: In drie stappen naar meer invloed

Trek mensen mee in je verhaal met het basis 1-2-3-tje

In deze speedlearning maak je kennis met de verschillende strategieën om te beïnvloeden: meebewegen en tegenbewegen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BIV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BIV_v1)

### Beïnvloeden: Tegenbewegen - deel 1

Oefenen met profileren, complimenteren en stelling nemen

In deze speedlearning leer je hoe je effectief tegenbeweegt met de beïnvloedingsvaardigheden: complimenteren, profileren en stelling nemen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BIP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BIP_v1)

### Beïnvloeden: Tegenbewegen - deel 2

Oefenen met argumenteren

In deze speedlearning leer je de beïnvloedingsvaardigheid argumenteren van tegenbewegen toepassen, zodat je beter in staat bent de ander te overtuigen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BIA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BIA_v1)

### Beïnvloeden: Meebewegen - deel 1

Oefenen met luisteren en betrekken

In deze speedlearning leer je hoe je effectief meebeweegt met de beïnvloedingsvaardigheden: 'luisteren, samenvatten, doorvragen' en 'de ander betrekken' zodat je gebruik kan maken van de kracht van de ander.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BIB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BIB_v1)

### Beïnvloeden: Meebewegen - deel 2

Oefenen met inspireren en aansluiten

In deze speedlearning leer je de beïnvloedingsvaardigheden 'inspireren' en 'aansluiten bij het belang van de ander' toe te passen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BII\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BII_v1)

### Beïnvloeden: Schakelen tussen strategieën

Kies de beste beïnvloedingsstrategie voor elke situatie

In deze speedlearning leer je te schakelen tussen de beïnvloedingsstrategieën meebewegen en tegenbewegen om je doelen te bereiken, weerstand te overwinnen en succesvol invloed uit te oefenen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BIS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BIS_v1)

### Situationeel leidinggeven: Leiderschapsstijlen (1)

Verken de vier stijlen van leiderschap

In deze speedlearning leer je wat de vier leiderschapsstijlen uit situationeel leiderschap zijn.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SLV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SLV_v1)

### Situationeel leidinggeven: Leiderschapsstijlen (2)

Oefenen met de vier stijlen van leiderschap

In deze speedlearning ga je oefenen met de vier leiderschapsstijlen uit situationeel leiderschap.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SLO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SLO_v1)

### Situationeel leidinggeven: Wat is dat eigenlijk?

Ontdek jouw voorkeursstijl van leidinggeven

In deze speedlearning leer je wat situationeel leidinggeven inhoudt en ontdek je jouw voorkeursstijl als leidinggevende.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SLW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SLW_v1)

### Situationeel leidinggeven: Ontwikkelingsniveaus

Pas de leiderschapsstijl toe die aansluit bij je medewerker

In deze speedlearning leer je de verschillende ontwikkelingsniveaus van situationeel leidinggeven kennen en ze bij jouw medewerkers signaleren voor effectiever leiderschap.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SLL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SLL_v1)

### Training: Situationeel leidinggeven

Kies de juiste leiderschapsstijl

In deze training leer je hoe je jouw leiderschapsstijl afstemt op de behoefte en ontwikkelfase van je medewerker, zodat je effectiever stuurt, ondersteunt en motiveert.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_SLG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_SLG_v1)

### De cirkels van invloed en betrokkenheid

Focus op wat je wél kan beïnvloeden en werk naar je doelen toe

In deze speedlearning leer je hoe je in kaart brengt wat jouw cirkel van invloed is. Je ervaart hoe deze manier van denken je helpt in je werk als leidinggevende.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CIB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CIB_v1)

### **Help je medewerkers groeien: Intrinsiek motiveren**

Wat is intrinsieke motivatie en hoe activeer je dit

In deze speedlearning leer je wat intrinsieke motivatie is, waarom het goed is om te hebben en hoe je het aanboort bij jouw collega's.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HEI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HEI_v1)

### **Leidinggeven: De piramide van Lencioni**

De vijf lagen van een hecht en sterk team

In deze speedlearning leer je hoe de vijf lagen van de piramide van Lencioni in elkaar zitten en hoe je elke laag kan versterken om een sterk team te bouwen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BMP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BMP_v1)

### **Leidinggeven: Schakelen tussen rollen**

Kies de leiderschapsrol die past bij de situatie

In deze speedlearning leer je soepel schakelen tussen jouw vijf belangrijkste rollen als leidinggevende. Zo maak jij in elke situatie de juiste impact.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LES\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LES_v1)

### **Help je medewerkers groeien: Teamanalyse**

Je team analyseren en ontwikkeldoelen stellen

In deze speedlearning leer je een teamanalyse maken en ontwikkeldoelen opstellen. Zo weet je precies waar je op moet letten bij het voeren van een ontwikkelgesprek.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HET\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HET_v1)

### **De teamrollen van Belbin**

Een sterk en divers team met kwaliteiten die elkaar aanvullen

In deze speedlearning leer je hoe de teamrollen van Belbin je helpen om het beste uit jouw team te halen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LEB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LEB_v1)

### **Help je medewerkers groeien: In gesprek blijven**

Blijf in verbinding met aandacht en feedback

In deze speedlearning leer je hoe je open blijft communiceren met je medewerkers. Zo kan je ook na een ontwikkelgesprek opbouwende feedback blijven geven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLI\\_HEC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLI_HEC_v1)

### **Leidinggeven: Respectvol feedback geven**

Feedback gebaseerd op geweldloze communicatie komt de relatie ten goede

In deze speedlearning ontdek je de essentie van geweldloze communicatie. Ook leer hoe je op een heldere en empathische manier feedback geeft.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LFB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LFB_v1)

### **Leidinggeven: Feedforward**

Wat ging er goed en hoe kan mijn team nóg beter presteren?

In deze speedlearning leer je hoe je met feedforward elkaar kan ondersteunen en beter samenwerkt. Ook ontdek je hoe je samen met je team stil kan staan bij successen en fouten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LFF\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LFF_v1)

### **Leidinggeven: Hoe ziet jouw kompas eruit?**

Maak keuzes vanuit waarden, gevoel en bewust leiderschap

In deze speedlearning ontdek je hoe je in onzekere situaties bewust aandacht geeft aan je gevoelens en innerlijk kompas. Zo kun je keuzes maken die zowel inhoudelijk kloppen als passen bij jouw waarden en grenzen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LGK\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LGK_v1)

### **Leidinggeven: Een veilige omgeving creëren**

Bouw aan rust, vertrouwen en psychologische veiligheid

In deze speedlearning leer je hoe je rust en veiligheid creëert voor jezelf en je team, zodat het niet-weten bespreekbaar wordt. Zo ontstaat er ruimte voor leren, reflectie en nieuwe ideeën in onzekere situaties.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LGV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LGV_v1)

### **Leidinggeven: Teamveiligheid verhogen**

Inzicht in en toepassing van het SCARF-model

In deze speedlearning leer je wat het SCARF-model is en hoe je het toepast om vertrouwen, motivatie en betrokkenheid in jouw team te vergroten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LVE\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LVE_v1)

### **Leidinggeven: De invloed van jouw woorden**

Gebruik taal die veiligheid, openheid en beweging creëert

In deze speedlearning leer je hoe jouw woorden invloed hebben op het gevoel van jezelf en anderen, en hoe je met bewuste woordkeuze zorgt voor meer openheid en ruimte in onzekere situaties.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LGI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LGI_v1)

### **Leidinggeven: De kracht van niet-weten**

Durf ruimte te laten voor onzekerheid en nieuwe ideeën

In deze speedlearning leer je hoe je kunt omgaan met niet-weten en onzekerheid, en hoe dit kan helpen om tot nieuwe ideeën en oplossingen te komen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LGNW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LGNW_v1)

### **Training: Leidinggeven in onzekere situaties**

Creëer de juiste omgeving en maak gebruik van chaos

In deze training leer je hoe je als leidinggevende bewust omgaat met onzekerheid, taal, veiligheid en je innerlijk kompas, zodat je met vertrouwen, reflectie en verbinding richting geeft aan jezelf en je team in complexe en veranderende situaties.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_LOS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_LOS_v1)

### **Succesvol veranderen met Kotter**

De acht stappen voor effectieve en duurzame organisatieverandering

In deze speedlearning leer je wat de veranderstappen zijn van het 8-stappenmodel van Kotter en hoe dit jou helpt bij het begeleiden van organisatorische verandering.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_KOT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_KOT_v1)

### **Projectmanagement**

Een plan op papier is pas waardevol als het werkt in de praktijk

In deze speedlearning leer je hoe je stap voor stap een project opzet, plant, uitvoert, afrondt en evalueert, zodat je grip houdt op tijd, geld en kwaliteit.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PJM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PJM_v1)

### **Projectmanagement: De Watervalmethode**

De vijf projectfasen volgens de Watervalmethode

In deze speedlearning ontdek je hoe de Watervalmethode werkt. Je leert welke projectfasen je stap voor stap kan doorlopen om jullie project volgens plan te laten verlopen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PRW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PRW_v1)

### **Projectmanagement: De voordelen en valkuilen**

Ontdek de voordelen en valkuilen van de Watervalmethode

In deze speedlearning duiken we dieper in op de Watervalmethode. Ontdek welke vijf voordelen goed projectmanagement oplevert. Maar ook welke drie valkuilen je absoluut wil vermijden.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PRV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PRV_v1)

### **Projectmanagement: Rollen binnen een team**

Ontdek de rollen binnen een projectteam en hoe je die effectief verdeelt

In deze speedlearning leer je welke rollen je bij ieder projectteam wil terugzien. Ook ontdek je hoe je de juiste mensen kiest voor iedere rol.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PRR\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PRR_v1)

### **Resultaatgericht managen: Afspraak is afspraak**

Maak afspraken die wél werken

In deze speedlearning leer je wat resultaatgerichte afspraken zijn en hoe je die maakt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RMA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RMA_v1)

### **Resultaatgericht managen: Resultaatgericht dromen**

Van droom naar daad door concrete afspraken

In deze speedlearning ontdek je hoe je samen met je medewerkers van abstracte doelen resultaatgerichte afspraken kunt maken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RMD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RMD_v1)

### **Resultaatgericht managen: De spelregels**

Spreek af wat je van elkaar mag verwachten

In deze speedlearning ontdek je welke spelregels je kunnen helpen bij resultaatgericht managen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RMS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RMS_v1)

### **Resultaatgericht managen: De feedbackladder**

Feedback geven die wérkt

In deze speedlearning ervaar je hoe de feedbackladder werkt en hoe je dit toepast als leidinggevende.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RMF\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RMF_v1)

### **De kracht van betrokkenheid**

Praktische tips om motivatie en betrokkenheid in je team te versterken

In deze speedlearning leer je hoe je met behulp van de verschillende types van betrokkenheid de motivatie en het rendement bij jouw medewerkers kan verhogen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_KVB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_KVB_v1)

### **Training: Timemanagement**

Krijg inzicht in hoe je tijd ervaart

In deze training leer je beter omgaan met je tijd door doelen te stellen, te plannen, op te ruimen en te ordenen. Je werkt aan meer effectiviteit en efficiëntie, zodat je energie overhoudt voor de dingen die je echt belangrijk vindt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_TMT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_TMT_v1)

### **Grip op je tijd**

Meer focus en balans in je dag

In deze speedlearning leer je bewuster omgaan met je tijd door inzicht te krijgen in de PWT-lijn en keuzes te maken die jou meer focus en balans geven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GT_v1)

### **Van chaos naar overzicht**

Rust en overzicht door slim organiseren

In deze speedlearning leer je hoe je meer structuur aanbrengt in je leven en hoe je opruimt volgens de KonMari-methode.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CO_v1)

### **Uitstelgedrag de baas worden**

Pak je uitstelgedrag aan in vier stappen

In deze speedlearning sta je stil bij jouw uitstelgedrag en ontdek je hoe je dit stap voor stap kan aanpakken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_UBW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_UBW_v1)

### **HRM: Dossiervorming bij niet-functioneren**

Stap voor stap een sterk dossier opbouwen

In deze speedlearning leer je hoe je een dossier opbouwt voor een medewerker die niet goed functioneert.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DOS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DOS_v1)

### **HRM: Wat is een vaststellingsovereenkomst?**

Ontslag met wederzijds goedvinden

In deze speedlearning ontdek je wat een vaststellingsovereenkomst is, welke elementen erin moeten staan en waar je op moet letten bij het opstellen of beoordelen ervan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_VSO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_VSO_v1)

### **HRM: Wet verbetering poortwachter**

Verzuim- en re-integratie goed geregeld

In deze speedlearning leer je wat de Wet verbetering poortwachter is en welke verantwoordelijkheden je hebt als werkgever. Ook ontdek je welke verantwoordelijkheden je medewerker heeft.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WVP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WVP_v1)

### **HRM: Het goede gesprek bij frequent verzuim**

Praktische handvatten voor een effectief verzuimgesprek

In deze speedlearning leer je wat frequent verzuim betekent en hoe je een frequent verzuimgesprek voert.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ZV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ZV_v1)

### **HRM: Het perfecte sollicitatiegesprek**

Leer hoe je met de STAR-methode gericht doorvraagt en onderbouwde keuzes maakt

In deze speedlearning leer je hoe je een sollicitatiegesprek voert met de STAR-methode. Je leert hoe je gerichte vragen stelt en beter kunt beoordelen of iemand geschikt is voor de functie.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BS_v1)

### **Training: Beïnvloeden (NIRPA accreditatie)**

Hoe trek je mensen mee in je verhaal

In deze training leer je hoe jij en anderen elkaar beïnvloeden: wat jouw natuurlijke stijl is, hoe je zelf beïnvloed wordt en welke beïnvloedingsstrategieën daarbij een rol spelen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_BEIV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_BEIV_v1)

### **Podcast: Hoe ga ik om met weerstand in mijn team?**

Ontdek hoe verhalen helpen om beweging te krijgen in teams die vast lijken te zitten

In deze podcast leer je hoe je weerstand in je team herkent, begrijpt en ombuigt naar betrokkenheid.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_WT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_WT_v1)

### **Training: Beginnen met leidinggeven (NIRPA accreditatie)**

Hoe haal je het beste uit je team?

In deze training leer je hoe je met feedback, coaching en invloedstechnieken teamveiligheid en betrokkenheid vergroot, zodat je samen betere resultaten behaalt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_LS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_LS_v1)

### **Waarderen kun je leren**

Ontdek hoe complimenten en dankbaarheid je verder brengen

In deze speedlearning ontdek je hoe je met waardering het verschil maakt. Je leert wat complimenten, aandacht en dankbaarheid kan losmaken bij jezelf en anderen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WKL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WKL_v1)

### **Geven en ontvangen van complimenten**

Ontdek hoe je waardering geeft en ontvangt

In deze speedlearning leer je hoe je oprechte complimenten geeft én ontvangt, zodat je meer zelfvertrouwen uitstraalt, anderen motiveert en de onderlinge samenwerking versterkt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GOC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GOC_v1)

### **Groeien met complimenten**

Stimuleer groei met positieve en gerichte feedback

In deze speedlearning leer je waarom aandacht werkt, wat een groeimindset is en hoe je een compliment geeft dat de ander in beweging brengt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GMC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GMC_v1)

### **Training: De kracht van het compliment**

Ik wil leren mijzelf en anderen te prijzen

In deze training leer je hoe je complimenten effectief geeft en ontvangt, zodat je je eigen motivatie en geluk vergroot, stress vermindert, waardevolle relaties opbouwt en positieve impact hebt in werk en privéleven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_DKC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_DKC_v1)

### **Training: Help je medewerkers groeien**

Stimuleer groei en ontwikkeling bij medewerkers

In deze training leer je hoe je de groei en ontwikkeling van je medewerkers stimuleert door motiverende gesprekken te voeren, talenten te herkennen en eigenaarschap te vergroten

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_HJMG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_HJMG_v1)

### **Training: Teambuilding voor leidinggevenden**

Sterke teams bouwen door vertrouwen, betrokkenheid en effectieve samenwerking

In deze training leer je hoe je als leidinggevende een veilig, betrokken en effectief team bouwt waarin samenwerking, feedback en eigenaarschap centraal staan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_TVL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_TVL_v1)

### **Training: Teambuilding**

What makes the team tick: hoe smeer ik die machine?

In deze training leer je hoe je effectief communiceert, constructief feedback geeft en ontvangt, empathie inzet en beter samenwerkt met verschillende typen collega's binnen je team.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_TB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_TB_v1)

### **Stakeholdermanagement in 8 stappen**

Effectief draagvlak creëren door stakeholders inzichtelijk te maken en strategisch te beïnvloeden

In deze speedlearning leer je hoe je stakeholders in kaart brengt, hun invloed en houding analyseert en een strategie opstelt om draagvlak en resultaat te creëren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SH\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SH_v1)

### **Effectief samenwerken**

Conflicten respectvol bespreekbaar maken in je team

Na het volgen van deze speedlearning herken je veelvoorkomende spanningen in samenwerking. Je weet hoe je een irritatie op een respectvolle manier bespreekbaar maakt, zodat je bijdraagt aan een sterk en effectief team.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ES\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ES_v1)

### **Meer bereiken door effectief te delegeren**

Krijg praktische handvatten om slimmer te werken en meer eigenaarschap te creëren

In deze speedlearning leer je hoe je minder zelf doet, meer overdraagt en je team laat groeien door effectief te delegeren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_MB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_MB_v1)

### **Zo motiveer je jouw medewerkers**

Stimuleer medewerkers met autonomie, betrokkenheid en vertrouwen

In deze speedlearning ervaar je hoe je teamleden motiveert. Hierdoor stimuleer je betrokkenheid, betere prestaties en een positieve teamcultuur.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_MM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_MM_v1)

## Marketing & sales

### **Elevator pitch**

In 30 seconden overtuigen met een boeiende presentatie

In deze speedlearning leer je effectief pitchen door het kort te houden, enthousiasme te tonen in woorden en lichaamstaal en het persoonlijk en begrijpelijk te maken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EPO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EPO_v1)

### **Adviesgesprekken: De kracht van small talk**

Van goede openingszin tot effectief gesprek

In deze speedlearning leer je het belang van small talk in een commercieel adviesgesprek.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGS_v1)

### 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

### De vier lagen van gastvrijheid

Van wat je kan verwachten naar de overtreffende trap van gastvrijheid

### De eerste indruk telt!

Meer impact met een goede voorbereiding en een krachtige uitstraling

### Een wow-effect creëren voor je klanten

Ontdek de vier sleutels tot gastvrijheid

### Omgaan met lastige klanten

Tevreden klanten met deze effectieve strategieën

### Onderhandelen: De voorbereiding

Succesvol onderhandelen door voorbereiding, strategie en zelfvertrouwen

### Onderhandelen: Resultaat behalen

Effectief resultaat behalen door strategisch, respectvol en zelfverzekerd te onderhandelen

### Training: Commerciële adviseren

Bouw duurzame klantrelaties voor (verkoop)succes

In deze speedlearning leer je het belang van een goede voorbereiding in een commercieel adviesgesprek.

In deze speedlearning leer je de kunst van durven vragen. Je verkent hiervoor het SPIN-model, formuleert wonder- en magische vragen, en past de LSD-formule toe.

In deze speedlearning leer je effectief advies overbrengen tijdens adviesgesprekken.

In deze speedlearning krijg je tips en oefeningen om effectief om te gaan met bezwaren in adviesgesprekken.

In deze speedlearning leer je de vier lagen van gastvrijheid benutten en denk je na over welke buitengewone ervaring jij je gasten, medewerkers of klanten meegeeft.

In deze speedlearning leer je dat jouw voorbereiding, je verzorging en je lichaamstaal invloed hebben op de eerste indruk van de klant.

In deze speedlearning leer je de vier sleutels kennen die bijdragen aan het creëren van een wow-effect, ofwel het succes van gastvrijheid.

In deze speedlearning leer je omgaan met lastige klanten en effectieve strategieën toe te passen voor klanttevredenheid.

In deze speedlearning leer je hoe je effectief onderhandelt door je goed voor te bereiden, grenzen te stellen en strategisch keuzes te maken tijdens elke onderhandeling.

In deze training leer je hoe je met de juiste voorbereiding, communicatie en strategie onderhandelingen voert die leiden tot een sterk resultaat én duurzame relaties.

In deze training leer je hoe je adviesgesprekken professioneel voorbereidt, gerichte vragen stelt, overtuigend adviseert en effectief omgaat met bezwaren van klanten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGC_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGD_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGA_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGB_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_VLG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_VLG_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EIU\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EIU_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WEG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WEG_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_OMT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_OMT_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ODV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ODV_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ORB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ORB_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_COA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_COA_v1)

Per soon l i j k e e f f e c t i v i t e i t

### **Minder afleidingen, meer focus!**

Ontdek effectieve technieken om je concentratie vast te houden

In deze speedlearning leer je afleidingen te herkennen en te weerstaan en ontdek je effectieve strategieën om je concentratie te bevorderen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_MAO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_MAO_v1)

### **Assertiviteit: Zo word je assertiever**

Makkelijker voor je jezelf opkomen met deze tips

In deze speedlearning leer je je mening geven, oogcontact maken en reageren op situaties die je eigenlijk niet zo leuk vindt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ASM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ASM_v1)

### **Assertiviteit: Assertiviteitsniveaus**

Agressief? Subassertief? Assertief? Herken het verschil

In deze speedlearning leer je het onderscheid maken tussen assertieve, agressieve en subassertieve reacties om zo jouw assertiviteit naar een hoger niveau te tillen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ASA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ASA_v1)

### **Assertiviteit: Oefenen met assertief reageren**

Praktijkgerichte oefeningen om respectvol te zeggen wat je wil

In deze speedlearning ga je met praktische oefeningen je assertiviteit versterken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ASP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ASP_v1)

### **Assertiviteit: Grenzen stellen**

Leer hoe je kalm en met respect jouw grenzen aangeeft

In deze speedlearning leer je bewuster grenzen stellen en oplopende spanningen herkennen en voorkomen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ASL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ASL_v1)

In deze training leer je je grenzen aan te geven, met respect naar de ander, voor jezelf op te komen, door nee te zeggen, anderen aan te spreken op hun gedrag en duidelijke keuzes te maken en daarnaar te handelen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_ASV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_ASV_v1)

### **Training: Assertiviteit**

Vergroot je zelfvertrouwen

### **Prioriteiten stellen met het Eisenhowermodel**

Meteen doen of niet?

In deze speedlearning leer je prioriteiten stellen met behulp van het Eisenhowermodel.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EIP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EIP_v1)

### **Maak een goede planning**

Organiseer je tijd beter met effectief plannen

In deze speedlearning leer je hoe je effectiever kan plannen, waarom multitasken niet werkt, hoe je jouw bioritme herkent en gebruikt. Ook ga je stapsgewijs een weekplanning maken, uitvoeren en evalueren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_MPO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_MPO_v1)

### **Versterk je creatieve vaardigheden**

Ontdek vijf creatieve vaardigheden en de zes denkhoeden van De Bono

In deze speedlearning leer je vijf creatieve vaardigheden kennen en leer je hoe je ze kan versterken met praktische oefeningen. Ook maak je kennis met de zes denkhoeden van de Bono.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_VCO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_VCO_v1)

### **Stimuleer je creatieve brein**

Ontdek hoe chaos en fouten kunnen leiden tot creatieve inzichten

In deze speedlearning leer je waarom fouten maken belangrijk is voor je creativiteit. Je ontdekt ook hoe chaos, controle loslaten en meer op je gevoel afgaan creativiteit kunnen stimuleren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SCO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SCO_v1)

### Ontdek waar jij blij van wordt

Oefeningen en tips om te ontdekken waar jij energie van krijgt

In deze speedlearning ontdek je wat jij wil in je werk en prive, waar je echt blij van wordt. Misschien ontdek je zelfs wel waar je passie ligt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_OBO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_OBO_v1)

### Het Eisenhowermodel uitgelegd

Hoe werkt dit model?

In deze speedlearning leer je hoe het Eisenhowermodel werkt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EIH\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EIH_v1)

### Persoonlijk leiderschap: Zelfkennis

Vergelijk jouw zelfbeeld met hoe anderen jou zien

In deze speedlearning ontdek je hoe het staat met jouw zelfkennis en ga je op zoek naar het perspectief van de ander.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PLK\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PLK_v1)

### Persoonlijk leiderschap: Zelfsturing

Vergroot jouw cirkel van invloed

In deze speedlearning leer je het belang van proactief handelen ten opzichte van persoonlijk leiderschap. Je leert de cirkels van betrokkenheid en invloed kennen en ontdekt hoe je jouw cirkel van invloed kan vergroten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PLI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PLI_v1)

### Persoonlijk leiderschap: Zelfvertrouwen

Belemmerende gedachtes ombuigen naar helpende gedachtes

In deze speedlearning leer je dat belemmerende gedachtes je zelfvertrouwen - en daarmee je persoonlijk leiderschap - in de weg kunnen zitten en hoe je hiermee om kan gaan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PLV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PLV_v1)

### Persoonlijk leiderschap: Intuïtie

Luisteren naar je onderbuikgevoel

In deze speedlearning leer je dat intuïtie een van de belangrijkste elementen is van persoonlijk leiderschap, hoe je jouw intuïtie herkent en kan inzetten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_PLO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_PLO_v1)

### Podcast - Focus

Beter concentreren met hersens die in topconditie zijn

In deze podcast leer je hoe slaap, hydratatie en beweging je hersenen in topconditie kunnen houden voor optimale focus.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC-FOC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC-FOC_v1)

### SMART doelen stellen

Een goed geformuleerd doel is beter haalbaar

In deze speedlearning leer je hoe je een SMART doel stelt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SMA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SMA_v1)

### Je doel bereiken: Drijfveren

Weten waarvoor je iets doet

In deze speedlearning ontdek je wat jouw drijfveren zijn en hoe die van invloed zijn op jouw doelen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DOD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DOD_v1)

### Je doel bereiken: Motivatie

Maak realistische doelen en hou focus

In deze speedlearning ontdek je hoe je jezelf motiveert en gefocust blijft om je doel te bereiken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DOM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DOM_v1)

### Training: Doelen stellen en bereiken

Ga de uitdaging aan en maak je dromen waar

In deze training leer je daadkrachtig en smart doelen stellen zodat jij jouw dromen kunt waarmaken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_DSB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_DSB_v1)

### Leren, hoe doe je dat eigenlijk?

Effectiever leren door motivatie, mindset en bewuste oefening

In deze speedlearning leer je hoe je leerprocessen bewust aanpakt, motivatie benut en effectief nieuw gedrag oefent zodat verandering blijvend wordt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LD_v1)

### **Podcast: Hoe werkt assertiviteit?**

Ken en herken je eigen waarden

In deze podcast leer je hoe je met duidelijke communicatie en zelfkennis assertiever kunt worden.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_ASS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_ASS_v1)

### **Podcast: Hoe studeer ik slim?**

Ontdek hoe kleine aanpassingen zorgen voor slimmer leren en meer focus

In deze podcast leer je hoe je met kleine aanpassingen in je omgeving, gewoontes en planning slimmer studeert en effectiever leert, met meer focus en minder stress.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_STS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_STS_v1)

### **Mindmappen: Jouw brein op papier**

Creëer snel overzicht met beeld en structuur

In deze speedlearning leer je hoe je met mindmappen snel overzicht creëert en creatief kan brainstormen. Je ontdekt hoe je informatie beter onthoudt door visueel en gestructureerd te werken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_MIM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_MIM_v1)

### **Ontwikkel jouw creatieve brein**

Van vaste patronen naar frisse ideeën met de zes talenten van een creatieve denker

In deze speedlearning leer je hoe je werkt aan een creatieve mindset.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CBR\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CBR_v1)

### **Podcast: Hoe kom ik van mijn oneindige to do list af?**

Zorg voor rust en balans in je dagelijks leven

In deze podcast leer je waarom je to do list nooit leeg raakt. Je hoort hoe je hier slimmer en rustiger mee kan omgaan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_TD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_TD_v1)

### **Slim verbinden, creatief denken**

Met overzicht en inlevingsvermogen naar nieuwe ideeën

In deze speedlearning ontdek je hoe symfonie en empathie je helpen om creatief te denken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CSV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CSV_v1)

### **Geef je creativiteit de ruimte**

Begin met creatief denken door te kijken, te verwonderen en vragen te stellen

In deze speedlearning ontdek je hoe je de eerste stappen zet naar creatief denken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CRU\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CRU_v1)

### **Creatief denken met al je zintuigen**

Gebruik je ogen, oren, neus, tong en huid als instrumenten om creatief te denken

In deze speedlearning ontdek je waarom je als creatieve denker al je zintuigen nodig hebt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CDZ\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CDZ_v1)

### **Creatief denken in design en verhaal**

Leer hoe je met vorm én verhaal meer impact maakt

In deze speedlearning leer je waarom design en (goede) verhalen onderdelen zijn van creatief denken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CDV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CDV_v1)

### **Problemen creatief oplossen**

Gebruik creatieve technieken voor slimme oplossingen

In deze speedlearning leer je welke stappen je zet om creatieve oplossingen te vinden voor een probleem.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CPO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CPO_v1)

### **Training: Creatief denken en innovatie**

Bedenk creatieve oplossingen voor alledaagse problemen

In deze training leer je out of the box denken door je anders op te stellen. Je leert anders tegen dingen aan te kijken door nieuwe mogelijkheden te ontdekken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_CRDI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_CRDI_v1)

### **Podcast: Hoe leert ons brein?**

Begrijp je brein en haal meer uit elk leermoment

In deze podcast ontdek je hoe je mensen gezond en gemotiveerd meeneemt in verandering.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FBC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FBC_v1)

### **Focus op je brein voor betere concentratie**

Leer hoe je met slimme keuzes je aandacht langer vasthoudt

In deze speedlearning leer je wat het betekent om geconcentreerd te werken. Je krijgt ook tips om je te helpen beter te concentreren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC\\_BR\\_v2](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPC_BR_v2)

### **Slimmer werken met de Pomodoro-techniek**

Neem bewust pauze en merk hoe je met minder moeite meer gedaan krijgt op een dag

In deze speedlearning ontdek je waarom multitasken vaak minder effectief is dan je denkt. Je leert ook hoe je met de Pomodoro-techniek je focus terugpakt. Zo haal je meer uit je tijd én uit je dag.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FPT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FPT_v1)

### **Leefstijltips voor optimale focus**

Ontdek hoe voeding, slaap, beweging en rituelen je hersenen helpen om fit en gefocust te blijven

In deze speedlearning ontdek je welke leefstijlfactoren invloed hebben op je concentratie. Ook toets je je kennis over leefstijl.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FOF\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FOF_v1)

### **Training: Persoonlijk leiderschap (NIRPA accreditatie)**

Bepaal je eigen richting

In deze training leer je hoe je jouw leiderschap vergroot door inzicht te krijgen in wie jij bent, wat jouw kwaliteiten en krachten zijn, en hoe je deze bewust inzet om leiding te geven aan jezelf.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_PELE\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_PELE_v1)

### **Training: Focus: leren concentreren**

Train je concentratievermogen

In deze training leer je hoe je je aandacht beter richt, afleidingen de baas blijft en met meer focus en energie aan je taken werkt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_FLC\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_FLC_v1)

### **De basis van emotionele intelligentie**

Ontdek jouw succesfactoren

In deze speedlearning ontdek je hoe emotionele intelligentie werkt en welke succesfactoren bij jou horen. Je leert hoe je die bewust inzet om effectiever om te gaan met jezelf en de mensen om je heen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BEI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BEI_v1)

### **Luisteren naar je lichaam**

Herken wat je lichaam vertelt bij keuzes en stress

In deze speedlearning ervaar je welke rol jouw lichaam speelt in stressvolle situaties.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_LNL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_LNL_v1)

### **Inzicht in jezelf**

Creëer zelfbesef en word bewust van wat je denkt en voelt

In deze speedlearning leer je hoe je omgeving je emoties kan beïnvloeden, wat negatieve en positieve emoties zijn en hoe je het beste kan reageren op de emoties van anderen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GHG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GHG_v1)

### **Rust in je hoofd, balans in je gevoel**

Ontspanning en ademhaling als sleutel tot zelfcontrole

In deze speedlearning leer je ademhalingsoefeningen die je helpen beter met stressvolle situaties om te gaan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_RHBG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_RHBG_v1)

### **Wat je zegt zonder woorden**

Leer non-verbale signalen te lezen

In deze speedlearning leer je wat verbale, vocale en visuele communicatie is. Je leert non-verbale signalen bij een ander beter te lezen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WZW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WZW_v1)

### **Gevoel heb je gewoon**

Begrijp je gevoelens en die van anderen

In deze speedlearning leer je hoe je omgeving je emoties kan beïnvloeden, wat negatieve en positieve emoties zijn en hoe je het beste kan reageren op de emoties van anderen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GHG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GHG_v1)

### **De kracht van empathie**

Vergroot je impact door je in te leven in anderen

In deze speedlearning leer je hoe je meer empathie toont door je te verplaatsen in een ander.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_KE\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_KE_v1)

### **Training: Emotionele Intelligentie**

Omdat slim zijn niet genoeg is

In deze training leer je je emotionele intelligentie versterken door beter om te gaan met je gevoelens, stress en gedrag, en met meer empathie en bewustzijn te communiceren met anderen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_EQ\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_EQ_v1)

### **Kritisch denken**

Bewuste en weloverwogen keuzes maken door kritisch denken en rationeel analyseren

In deze speedlearning leer je hoe je informatie kritisch beoordeelt, bewuste keuzes maakt en je intuïtieve reacties onderdrukt ten gunste van rationeel en weloverwogen denken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_KD\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_KD_v1)

### **Vind jouw intrinsieke motivatie**

Ontdek wat jou drijft

In deze speedlearning leer je ontdekken wat jou energie en plezier geeft in je werk. Je leert hoe je met de VIS-methode meer positiviteit, betrokkenheid en motivatie kunt ervaren in je dagelijkse activiteiten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SLN\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SLN_v1)

### **Van passie naar actie**

Maak jouw doelen waar

In deze speedlearning ervaar je wat jou drijft en je leert jouw persoonlijke waarden herkennen. Je stelt concrete doelen op en zet stappen om deze te bereiken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_VPA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_VPA_v1)

### **Training: Wat is mijn passie?**

Ontdek wat jij wil in je werk en privé

In deze training leer je ontdekken wat jou echt motiveert, inzicht krijgen in je drijfveren en waarden, en deze omzetten in concrete acties zodat je met meer energie, plezier en focus kunt werken en leven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_WIMP\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_WIMP_v1)

### **Training: Stoppen met uitstellen**

Reken af met je uitstelgedrag

In deze training leer je hoe je uitstelgedrag doorbreekt door focus te vergroten, motivatie te benutten en belemmerende gedachten om te zetten in actie.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_SMU\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_SMU_v1)

### **Motiveren kun je leren**

5 tips voor zelfmotivatie

In deze speedlearning leer je hoe je jouw eigen motivatie vergroot door vijf praktische motivatietechnieken toe te passen, zodat je taken en projecten op het werk en privé met meer focus, energie en doorzettingsvermogen afrondt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ML\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ML_v1)

### **De kunst van het falen**

Groei in zelfvertrouwen

In deze speedlearning leer je falen en faalangst herkennen, begrijpen waar deze gevoelens vandaan komen. Ook ontdek je hoe je op een helpende manier met mislukkingen omgaat, zodat je stap voor stap durft te groeien door te doen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_KF\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_KF_v1)

### **Effectief hybride werken**

Vind jouw ideale balans tussen thuis, kantoor en teamwork

In deze speedlearning leer je hoe je hybride werken slim en effectief inzet: van het kiezen van de juiste werkplek en het plannen van je taken, tot het duidelijk communiceren van verwachtingen en beschikbaarheid, zodat je met meer focus, structuur en balans kunt werken

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EHB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EHB_v1)

### **Creatief brainstormen**

Meer ideeën, betere oplossingen

In deze speedlearning leer je hoe je gericht en creatief kunt brainstormen, zodat je meer en betere ideeën genereert en deze vertaalt naar concrete oplossingen voor een vraagstuk uit je eigen praktijk.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_CB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_CB_v1)

### **Weg met negatieve denkpatronen!**

Positief denken kun je leren

In deze speedlearning leer je hoe negatieve denkpatronen ontstaan en wat je kan doen om ze om te buigen naar helpende gedachten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WND\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WND_v1)

### **Heldere verwachtingen**

Leer verwachtingen verduidelijken om beter te werken

In deze speedlearning leer je hoe je verwachtingen verduidelijkt met behulp van SMART. Je leert hoe je gerichte vragen stelt en afspraken concreet maakt, zodat je precies weet wat er van je verwacht wordt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HW\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HW_v1)

## Taal

### **Foutloos Nederlands: Zinsopbouw**

Over actief en passief schrijven en de tangconstructie

In deze speedlearning leer je actief schrijven en tangconstructies vermijden om de leesbaarheid van je teksten te vergroten.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FNZ\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FNZ_v1)

### **Schrijven op B1-niveau**

Maak jouw teksten helder, begrijpelijk en voor iedereen toegankelijk

In deze speedlearning leer je wat B1 betekent en hoe je teksten op B1-niveau schrijft.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SBI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SBI_v1)

### **Zakelijk Engels: Het eerste contact**

Een gesprek starten, iemand voorstellen en een gesprek eindigen (A2-niveau)

In deze speedlearning leer je hoe je iemand begroet, jezelf en anderen voorstelt en een gesprek afsluit. Ook leer je twee grammaticaregels (present simple/present continuous) en oefen je met zakelijke telefoongesprekken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ZEE\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ZEE_v1)

### Zakelijk Engels: Op kantoor

Leer formele brieven schrijven en beschrijf je werkplek (A2-niveau)

In deze speedlearning leer je over kantoorruimten en -uitrusting, hoe je een verzoek of voorstel doet en afwijst. Ook leer je de grammaticaregels van bijwoorden van frequentie (adverbs of frequency). Tot slot leer je hoe je een formele mail of brief schrijft.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ZEK\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ZEK_v1)

### Zakelijk Engels: Managementstijlen

Leer managementstijlen bespreken (B1-niveau)

In deze speedlearning leer je woordenschat over verschillende managementstijlen. Ook leer je de grammaticaregels van 'who, which, that' gebruiken in bepalende en niet-bepalende betrekkelijke bijzinnen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_ZEM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_ZEM_v1)

### Pools-Nederlands voor beginners Zakelijk les 1

Woorden en zinnen die je gebruikt op kantoor

In deze les leer je lijdende en afhankelijke vraagzinnen vormen, kantooruitrusting en -artikelen benoemen, jezelf professioneel voorstellen en je kwalificaties aangeven. Ook oefen je met het voeren van telefoongesprekken op kantoor.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_ZA1\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_ZA1_v1)

### Pools-Nederlands voor beginners Zakelijk les 2

Zakelijke brieven en e-mails schrijven en 'want' en 'omdat' correct gebruiken

In deze les leer je oorzakelijke bijzinnen maken, een zakelijke brief in het Nederlands schrijven en redigeren, een e-mail opstellen, post adresseren, verzenden en ontvangen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_ZA2\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_ZA2_v1)

### Pools-Nederlands voor beginners Zakelijk les 3

Een baan zoeken, vacatures lezen en een sollicitatiebrief schrijven

In deze les leer je betrekkelijke bijzinnen bouwen, vacatures lezen en hun inhoud begrijpen, een reactie op een vacature opstellen, sollicitatiedocumenten samenstellen, een sollicitatiebrief redigeren, je cv schrijven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_ZA3\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_ZA3_v1)

### Pools-Nederlands voor beginners Zakelijk les 4

Een sollicitatiegesprek voeren en je arbeidscontract bespreken

In deze les leer je doelzinnen vormen, vragen stellen en antwoorden formuleren tijdens een sollicitatiegesprek, arbeidsvoorwaarden onderhandelen, een arbeidsovereenkomst lezen en begrijpen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_ZA4\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_ZA4_v1)

### Pools-Nederlands voor beginners les 1

Begroeten, eenvoudige vragen stellen/beantwoorden en namen van landen

In deze les leer je basisbegroetingen en afscheidsgroeten, jezelf en anderen voorstellen en korte uitspraken over jezelf doen. Je oefent met eenvoudige vragen stellen, korte antwoorden geven en persoonlijke formulieren invullen. Ook leer je namen van landen kennen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_BA1\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_BA1_v1)

### Pools-Nederlands voor beginners les 2

Jezelf introduceren, werkwoorden vervoegen en tellen 21-100

In deze les leer je vragen formuleren die beginnen met een werkwoord en reageren als je iets niet begrijpt. Je oefent met tellen van 21 tot 100 en leert prijzen van goederen aflezen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_BA2\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_BA2_v1)

### **Pools-Nederlands voor beginners les 3**

Lidwoorden, het werkwoord 'zijn' en het beschrijven van je woning

In deze les leer je het werkwoord 'zijn' en lidwoorden gebruiken. Je oefent met het uiten van tevredenheid en ontevredenheid, het beschrijven van je woning en het lezen van korte aankondigingen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_BA3\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_BA3_v1)

### **Pools-Nederlands voor beginners les 4**

Werkwoorden, bezittelijke voornaamwoorden en het beschrijven van je familie

In deze les leer je werkwoorden gebruiken, bezittelijke voornaamwoorden toepassen en hoe je je familie beschrijft.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL\\_BA4\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SLPL_BA4_v1)

## Vitaliteit

### **Goed ademen**

Een betere gezondheid en meer energie met bewust ademen

In deze speedlearning leer je dat goed ademen grote invloed heeft op hoe jij je voelt. En dat je daar iets aan kan doen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GAG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GAG_v1)

### **Voorkom schermmoeheid bij thuiswerken**

Creëer balans op je thuiswerkplek en blijf fit achter je scherm

In deze speedlearning krijg je tips om schermmoeheid de baas te worden.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SMT\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SMT_v1)

### **Mediteren? Jazeker!**

Ontdek de voordelen van mediteren met deze korte introductie

In deze speedlearning leer je wat mediteren is, wat het voor je kan doen en zet je de eerste stap om zelf te mediteren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_MJO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_MJO_v1)

### **Wat is mindfulness?**

Ontdek de essentie van bewust en mindful leven in het moment

In deze speedlearning leer je wat mindfulness is en ervaar je aan de hand van een opdracht hoe je hiermee kan oefenen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_MFO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_MFO_v1)

### **Agressief gedrag voorkomen en verminderen**

Herken risicosituaties en zorg dat het niet uit de hand loopt

In deze speedlearning leer je hoe je agressief gedrag kan voorkomen en verminderen (de-escaleren).

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGV_v1)

### **Online agressie**

Stappen zetten om online agressie te voorkomen

In deze speedlearning leer je wat online agressie is, hoe je het voorkomt en wat je kan doen als het uit de hand loopt. In deze speedlearning leer je hoe je jouw natuurlijke reactie

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_OAS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_OAS_v1)

### **Als agressie je raakt**

Herken je natuurlijke reactie en ontdek wat jou helpt om ermee om te gaan

op agressie of grensoverschrijdend gedrag herkent en onder controle houdt. Zo kun je professioneel blijven handelen, ook in lastige situaties.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AGR\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AGR_v1)

### **Agressie meegemaakt, en nu?**

Melden of niet? Zo kies je wat goed is voor jou

In deze speedlearning leer je wat je kan doen als je agressief gedrag hebt meegemaakt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_AM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_AM_v1)

### **Training: Grensoverschrijdend en agressief gedrag (NIRPA accreditatie)**

Herken, begrens en onderneem actie bij grensoverschrijdend gedrag en agressie

#### **Grensoverschrijdend gedrag: Herkennen**

Is dit gedrag wel of niet oké?

#### **Grensoverschrijdend gedrag: Grenzen stellen**

Herken en erken persoonlijke grenzen

#### **Grensoverschrijdend gedrag: Het is je overkomen**

Hoe en wanneer zoek je hulp

#### **Grensoverschrijdend gedrag: Zo help je een ander**

Handvatten om hulp te bieden aan iemand die het is overkomen

#### **Training: Grensoverschrijdend gedrag**

Herkennen, bespreekbaar maken en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag

#### **Energiek in je werk**

Vervul drie basisbehoeften en creëer meer werkplezier en balans

#### **Zo motiveer je jezelf om gezonder te leven**

Ontdek hoe intrinsieke motivatie je helpt 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

In deze training leer je grensoverschrijdend gedrag herkennen, je eigen grenzen bepalen en bespreekbaar maken, én hoe je daarna op een passende manier kan handelen.

In deze speedlearning leer je hoe je grensoverschrijdend gedrag herkent, wat machtsverschillen betekenen voor grensoverschrijdend gedrag en wat jouw grens is.

In deze speedlearning leer je hoe je het beste (je eigen) grenzen kan stellen. Ook leer je grenzen van anderen herkennen en heb je geoefend met adviseren bij grensoverschrijdende situaties.

In deze speedlearning leer je wat je kan doen als je grensoverschrijdend gedrag hebt meegemaakt.

In deze speedlearning leer hoe je een ander kan helpen bij grensoverschrijdend gedrag.

Herkennen, bespreekbaar maken en voorkomen van grensoverschrijdend gedrag

In deze speedlearning leer je hoe je door inzicht in de drie basisbehoeften (competentie, autonomie, verbondenheid) en het vinden van de juiste balans tussen wat je energie geeft en wat je energie kost, jouw werkplezier kan vergroten.

In deze speedlearning leer je hoe intrinsieke motivatie werkt en ervaar je dat het belangrijk is om te weten waarom je iets wil bereiken. Dit pas je toe op jouw doel voor een gezondere leefstijl.

In deze speedlearning krijg je inzicht in jouw beweegpatroon en ga je aan de slag om dit - stapje voor stapje - te verbeteren.

In deze speedlearning leer je wat de kenmerken zijn van gezonde voeding en onderzoek je welke eetgewoontes jij kunt verbeteren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_GOGA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_GOGA_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GGH\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GGH_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GGG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GGG_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GGO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GGO_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GGZ\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GGZ_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_GG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_GG_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_EWV\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_EWV_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_GEM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_GEM_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FIB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FIB_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FIE\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FIE_v1)

### **Fit en gezond: Je gezonde leefstijl vasthouden**

Breng je valkuilen en je successen in kaart. Zo hou je het wél vol!

### **Training: Fit met voeding en bewegen**

Ga voor een gezonde leefstijl, nu echt!

### **Training: Help, ik sta altijd aan!**

Waar zit de uitknop?

### **Help, ik sta altijd aan: Oorzaken**

Herken oorzaken van stress en vind balans

### **Help, ik sta altijd aan: Keuzes**

Maak bewuste keuzes die energie geven

### **Help, ik sta altijd aan: Balans**

Creër routines voor meer rust en energie

### **Help, ik sta altijd aan: Strategie**

Stel doelen en maak keuzes die werken

### **Stress onder de loep**

Leer stress bij jezelf herkennen vóór het teveel wordt

### **EHBS: Eerste Hulp Bij Stress**

Pak onheilsgedachten aan en leer niet alles te geloven wat je denkt

### **Communiceren over stress**

Signalen van stress zien én bespreekbaar maken

In deze speedlearning leer je hoe je je gezonde leefstijl vasthoudt door successituaties en risicosituaties te herkennen en hier goed mee om te gaan.

In deze training leer je hoe je met kleine, haalbare stappen je leefstijl blijvend verbetert door inzicht in je motivatie, valkuilen en praktische keuzes in voeding en beweging.

In deze training leer je herkennen waarom je altijd 'aan' staat, bewuste keuzes maken, haalbare doelen stellen en positieve routines creëren, zodat je meer rust, focus en balans ervaart in je dagelijkse leven.

In deze speedlearning leer je de belangrijkste oorzaken kennen van het gevoel altijd 'aan' te staan en krijg je inzicht in jouw eigen balans tussen aan- en ontspanning.

In deze speedlearning ervaar je hoe je keuzes maakt waar jij de focus legt in je leven om niet altijd 'aan' te staan.

In deze speedlearning leer je hoe je bewust momenten kunt creëren om 'uit te staan', zodat je je energie en focus beter behoudt.

In deze speedlearning leer je hoe je met duidelijke (mini-)doelen en bewuste keuzes meer rust en balans creëert in je dagelijks leven.

In deze speedlearning ontdek je wat stress wel en niet is - en hoe je het herkent in jouw dagelijkse leven.

In deze speedlearning leer je hoe je niet langer in onheilspellende gedachten blijft hangen. Je leert ook hoe je stress direct kan verminderen.

In deze speedlearning leer je stress te herkennen bij de mensen om je heen. Bijvoorbeeld bij een collega, vriend of familie. Je leert ook hoe je door de weerstand breekt om hier een gesprek over aan te gaan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_FIG\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_FIG_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_FMVB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_FMVB_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_HISAA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_HISAA_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HO\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HO_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HK\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HK_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HB_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_HS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_HS_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SOL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SOL_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SEH\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SEH_v1)

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_SCS\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_SCS_v1)

### **In balans met mindfulness en meditatie**

Ervaar de stilte en vind jouw innerlijke kalmte

In deze speedlearning leer je hoe je jouw innerlijke kalmte kan vinden. Je ontdekt wat mindfulness en mediteren ermee te maken hebben en krijgt oefeningen om de stilte en kalmte te ervaren.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BMM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BMM_v1)

### **Training: Stress in balans**

Zo blijf je ongezonde stress de baas

In deze training leer je stress in balans te brengen door inzicht te krijgen in hoe stress werkt en hoe je er gezond mee omgaat.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_SIB\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_SIB_v1)

### **Training: Vitaliteit en energie**

Ga van moeten naar mogen

Met deze training leer je krachtig en fris in het leven staan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_VEE\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_VEE_v1)

### **Wat is mentale innovatie**

Leer vernieuwend denken en veerkrachtig omgaan met verandering

In deze speedlearning leer je wat mentale innovatie betekent en hoe je jouw manier van denken en doen kunt vernieuwen. Ook leer je de vier rollen kennen die jou helpen om veerkrachtig te zijn.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_WMI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_WMI_v1)

### **De kracht van mindset**

Ontdek hoe jouw gedachten je groei bepalen

In deze speedlearning leer je hoe je door een groeimindset en positieve gedachten beter omgaat met uitdagingen en veranderingen. Je ontdekt hoe willen, kunnen, durven en mogen samen bijdragen aan meer zelfvertrouwen en groei.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_KM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_KM_v1)

### **Ontwerp jouw leven**

Doorbreek patronen en leer flexibel denken

In deze speedlearning leer je hoe je richting geeft aan je leven door bewuste keuzes te maken en je energie effectief in te zetten. Je ontdekt hoe je concrete stappen zet om je plannen vol te houden en met meer balans te leven.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_OJL\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_OJL_v1)

### **Denk anders, doe anders**

Bouw aan een leven vol balans en energie

In deze speedlearning leer je hoe je door te oefenen met nieuw gedrag en denkpatronen mentaal sterker wordt. Je ontdekt hoe je veerkracht opbouwt en kansen ziet in plaats van obstakels.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_DADA\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_DADA_v1)

### **Training: Mentale innovatie**

Omgaan met verandering. Zet het leven naar je hand

In deze training leer je hoe je met een positieve mindset en mentale veerkracht bewuster omgaat met veranderingen, patronen doorbreekt en meer balans en energie in je leven creëert.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR\\_MI\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=TR_MI_v1)

## BHV

### **Bhv: lets voor mij?**

Maak kennis met de rollen en taken van een bhv'er

In deze speedlearning leer je wat de hoofdstaken van een bedrijfshulpverlener (bhv'er) zijn, waarom een bhv-plan bestaat en welke bhv-rollen vaak voorkomen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL\\_BHM\\_v1](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=SL_BHM_v1)

### **Algemene taken en handelingen**

Taken, rollen en het bhv-plan

In deze speedlearning leer je de taken van een bhv'er kennen, maak je kennis met de verschillende bhvrollen en de onderdelen van het bhv-plan.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### **Hulp bij noodsituaties**

Spoedeisend, niet-spoedeisend of brand/ontruiming: dit zijn jouw taken als bhv'er

In deze speedlearning leer je de drie noodsituaties kennen waarin een bhv'er een taak heeft: spoedeisende hulp, niet-spoedeisende hulp, brand en ontruiming. Daarbij maak je kennis met de hulpverleningsregels.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### **Algemene kennis (Spoedeisend)**

Spoedeisend of niet: gebruik dit stappenplan

In deze speedlearning leer je herkennen welke situaties spoedeisend zijn. Na afloop ben je bekend met het stappenplan voor spoedeisende hulp en kan je controleren op alertheid en bewustzijn.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### **Letsel (Spoedeisend)**

Juist handelen bij letsel aan de wervelkolom en bij problemen met ademen of bloedsomloop

In deze speedlearning leer je spoedeisend letsel te herkennen en weten hoe je moet handelen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### **Medische aandoeningen (Spoedeisend)**

Bewustzijnsverlies: dit doe jij als bhv'er

In deze speedlearning maak je kennis met een aantal spoedeisende medische aandoeningen en leer je hoe te handelen. Je maakt kennis met diabetes, epilepsie, hersenvliesontsteking, beroerte en flauwte.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### **Stabiele zijligging (Spoedeisend)**

Het waarom en hoe van de stabiele zijligging

In deze speedlearning leer je wanneer en waarom je de stabiele zijligging toepast en hoe je dit doet.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### **Reanimatie en AED (Spoedeisend)**

Wanneer begin je met reanimeren en hoe doe je dat?

In deze speedlearning leer je wanneer je begint met reanimeren en hoe je dit doet.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### **Instructievideo's (Spoedeisend)**

Hoe te handelen: levensreddende bhv-vaardigheden

In deze speedlearning leer je hoe je handelingen bij spoedeisende hulp uitvoert. Je maakt kennis met de Rautek greep, hoe je iemand van buik naar rugligging legt, de stabiele zijligging en hoe je iemand snel draait. Daarnaast leer je hoe je handelt bij verstikking, hoe je reanimeert en de AED gebruikt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Algemene kennis (Niet-Spoedeisend)

Beschermen, beschutten en geruststellen

In deze speedlearning maak je kennis met de drie categorieën van niet-spoedeisende hulp. Ook leer je hoe een veilige, beschutte omgeving creëert en het slachtoffer geruststelt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Wonden (Niet-spoedeisend)

Herken de vier wondsoorten en weet hoe je ze moet verzorgen

In deze speedlearning leer je vier wondsoorten herkennen en verzorgen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Verbandmiddelen (Niet-spoedeisend)

Zo gebruik je pleisters en verbandmiddelen goed

In deze speedlearning leer je pleisters op de juiste manier aanbrengen. Ook leer je drie verbandsoorten kennen en waar je op let bij het aanleggen van verband.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Letsel (Niet-spoedeisend)

Juist handelen bij letsel aan arm, been, oog, oor, neus en mond

In deze speedlearning leer je wat letsel is, welke soorten letsel er zijn en waar je ze aan herkent. Ook weet je hoe je moet handelen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Instructievideo's (Niet-spoedeisend)

Hoe te handelen: diverse soorten verband aanleggen

In deze speedlearning leer je de juiste verbandsoort kiezen en hoe je bij niet-spoedeisende hulp verschillende soorten verbanden aanlegt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Steken, beten en ziekten (Niet-spoedeisend)

Zo handel je bij insecten- of zeediersteken, tekenbeten, koorts en uitdroging

In deze speedlearning leer je hoe je moet handelen bij steken van insecten, tekenbeten, zeedierensteken en bij contact met brandharen van de eikenprosessierups. Je leert ook hoe je de ziekteklachten koorts en uitdroging herkent en op een juiste manier reageert.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Wat is brand?

Diverse soorten brand en hoe je het beste kan handelen per situatie

In deze speedlearning leer je wat er nodig is voor brand om te ontstaan en welke stadia er zijn. Daarnaast leer je welke brandklassen er zijn en welk blusmiddel je daarbij moet gebruiken.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Brand en gevaar

Weet hoe te handelen bij rook en hitte en herken giftige stoffen

In deze speedlearning leer je hoe te handelen bij rook, hitte en giftige stoffen.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Ontruimen

Veilig en snel evacueren tijdens een noodsituatie

In deze speedlearning leer je hoe te handelen bij een ontruiming.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)

### Gedrag in noodsituaties

Omgaan met gedrag en emoties van anderen in of na een noodsituatie

In deze speedlearning leer je welk gedrag mensen vertonen in noodsituaties en hoe je hier als bhv'er succesvol op inspeelt.

[https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV\\_24\\_1.0](https://my.newheroes.com/user/login?courseId=BHV_24_1.0)