

1 Ontwikkeling van sollicitatievaardigheden

CV Anno Nu

the art of presenting yourself

Als je een volgende stap wilt zetten in je loopbaan, is het belangrijk om een cv te hebben dat helemaal up-to-date is. Een cv Anno Nu geeft een duidelijk beeld van jou en bepaalt de eerste indruk bij een sollicitatie. Je cv Anno Nu is onderdeel van je basisuitrusting op de arbeidsmarkt.

Na afloop van deze training

- weet je hoe een cv Anno Nu er uit ziet;
- weet je wat er absoluut wel, (maar ook vooral niet) op je cv moet staan om de baan te vinden die bij jou past;
- leer je hoe je een cv opbouwt;
- weet je waarom 1 cv niet voldoende is;
- leer je hoe recruiters en HR managers naar je cv kijken;
- weet je wat jij moet doen om met je cv op de 'Ja-stapel' te komen!



Digitaal/fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

LinkedIn Professioneel Profiel

the art of presenting yourself

Bij LinkedIn draait het om vinden & gevonden worden. LinkedIn brengt professionals bij elkaar. Je gaat praktisch aan de slag om LinkedIn voor jou te laten werken. Je leert hoe je LinkedIn kunt inzetten om jouw doelen te bereiken en hoe je LinkedIn inzet om de baan te vinden die bij jou past.

Na afloop van deze training

- weet je hoe een professioneel LinkedIn profiel eruit ziet;
- weet je hoe LinkedIn werkt;
- heb je alle tools in handen om met dat profiel je netwerk uit te breiden;
- weet je hoe je LinkedIn voor jou kunt laten werken op weg naar de baan die bij jou past.



Digitaal/fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

Netwerken door zakelijk 'flirten'

the art of making connections

Netwerken is een krachtig instrument om doelen te bereiken. Meer dan 50% van de banen wordt gevonden via je netwerk. Een mooie kans om dit ook jouw eigen netwerk voor elkaar te krijgen. Maar hoe bouw je een netwerk op? En hoe onderhoud en breid je je netwerk uit? In deze training leer je hoe je met plezier en effect kunt netwerken door zakelijk te flirten.

Na afloop van deze training

- heb je kennis van communicatievaardigheden om te netwerken;
- weet je hoe jij authentiek blijft en zelfvertrouwen uitstraalt tijdens het netwerken;
- weet je wat nodig is om effectieve gesprekken te voeren die jou helpen naar je doel;
- heb je geoefend met het voeren van verschillende soorten netwerkgesprekken.



Digitaal/fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

Overtuigen met jouw 'spot-on motivatiebrief'

the art of convincing others

Het schrijven van een motivatiebrief doe je niet zomaar, hier moet je echt even goed de tijd voor nemen. Reageer je op de juiste vacature? En hoe is de verhouding tussen de skills-set die jij hebt en de functie-eisen die worden gevraagd? In deze training laten we je zien hoe je een vacature analyseert om zo jouw kansen te vergroten om op gesprek te mogen komen.

Na afloop van deze training

- weet je hoe je een vacaturetekst kunt 'screenen' op functie-eisen en hoe deze zich verhouden tot wat jij te bieden hebt;
- heb je geleerd wanneer het zin heeft om te reageren op een vacature en wanneer je dat beter niet kunt doen;
- begrijp je het belang van een goede motivatiebrief en hoe je deze kunt laten aansluiten op de vacature;
- weet je waar een goede motivatiebrief aan moet voldoen.



Digitaal/fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

Solliciteren met de wauw-factor

the art of being fully prepared

En dan is het zover, je mag op gesprek komen! Maar hoe bereid je je voor? Wat moet je doen (en laten) om op het netvlies te blijven van de interviewer. Welke vragen ga je stellen? Hoe blijf je authentiek en onderscheidend, hoe zorg je ervoor dat je vol zelfvertrouwen het sollicitatiegesprek voert en ook nog eens kijkt of de baan bij jou past? Tijdens deze training ga je ook daadwerkelijk oefenen.

Na afloop van deze training

- leer je de onderdelen van het sollicitatiegesprek herkennen en ook voorbereiden;
- weet je welke mindset belangrijk;
- weet je hoe je regie houdt;
- ga jij met vertrouwen en enthousiasme het gesprek in. Of dat nu live is, of online.



Digitaal/fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

2: Mentale en emotionele ondersteuning

Baan kwijt, wat nu? Een nieuwe weg inslaan

the art of letting go

Samen met anderen die in hetzelfde schuitje zitten, staan we stil bij hoe het met jou gaat, wat deze situatie met jou doet. Je baan verliezen kan veel impact hebben. Voordat je je vol energie op de toekomst kunt richten, kan het zinvol zijn om bewust afscheid te nemen van het oude, en ruimte te maken voor het nieuwe. Zodat je met een opgeruimd hoofd en frisse energie aan de slag kunt met de vraag 'Wat nu?'

Na afloop van deze training

- heb je bewust afscheid genomen van het oude, en stilgestaan bij wat je daarvan achter wil laten en wat je mee wil nemen naar de toekomst;
- ben je je bewust van jouw (rouw)proces en waar jij op dit moment staat;
- heb je tips en tools gekregen om het (rouw)proces goed te doorlopen, zodat je met een frisse blik kunt kijken naar jouw toekomst.



Digitaal/fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

Energy Kick

the art of knowing how to 'supercharge' yourself

Je baan verliezen kan veel stress opleveren. Een beetje stress is op zich niet erg, zolang het maar tijdelijk is. Heb je last van slapeloosheid, een kort(er) lontje, veranderde eetlust of een onrustige huid? Dan kan het zijn dat de stress in jouw lichaam misschien al wel te lang aanwezig is. In deze training word je uitgenodigd om de regie te nemen over je eigen energie en daarmee over jouw vitaliteit.

Na afloop van deze training

- heb je inzicht in jouw stress- en energiebronnen en de effecten ervan;
- heb je de tools in handen om stress-signalen te herkennen en op tijd aan te pakken;
- weet je hoe je jouw innerlijke staat kunt beïnvloeden;
- heb je een persoonlijk actieplan om ook op de lange termijn jouw energie te managen.



Digitaal/fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

De moed van imperfectie

the art of being you

Merk je dat je veel last hebt van perfectionisme? En zit het je in de weg? In je zoektocht naar de invulling van je loopbaan kan perfectionisme verlamdend zijn en je tegenwerken. Zonde, want de kans is groot dat jij je in jouw keuzes laat leiden door angst. In deze training ga je aan de slag met de kritische stem in jou die altijd een oordeel heeft. Je leert simpele technieken om met die innerlijke criticus om te gaan, zodat je met meer vertrouwen keuzes kunt maken die bij jou passen.

Na afloop van deze training:

- heb je geleerd welke subpersona (zoals die stemmen met een mooi woord heten) bij jou aan het woord zijn en waar ze vandaan komen;
- heb je een paar krachtige technieken in huis om je er niet door te laten beïnvloeden;
- weet je hoe je keuzes kunt maken vanuit vertrouwen in plaats van angst.



Digitaal / fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik?

the art of choosing your career path

Op zoek gaan naar een nieuwe invulling van jouw loopbaan kan vragen oproepen. Wat wil ik eigenlijk? Wil ik het werk blijven doen dat ik deed? Of heel iets anders? Je staat op een kruispunt in je leven, dus dit is ook een kans om je te bezinnen op deze vragen. We maken een start met het vinden van jouw 'ikigai': datgene waar jij met liefde en plezier je bed voor uitkomt.

Voorafgaand aan de training ga je al aan de slag, zodat je een deel van jouw antwoorden al in beeld hebt.

Na afloop van deze training:

- heb je een beeld van datgene waar jij heel goed in bent;
- weet je waar je energie van krijgt, waar je blij van wordt;
- heb je een begin gemaakt met het vinden van jouw ikigai, waarmee je gericht kunt zoeken naar nieuwe loopbaanmogelijkheden.



Digitaal / fysiek



Minimaal 6, maximaal 8 deelnemers



3 uur



150,- per deelnemer

3: Arbeidsmarktoriëntatie

Arbeidsmarktscan

the art of scanning your opportunities

Breng je arbeidsmarktpositie in kaart met deze scan. Samen met een coach bespreek je de uitkomsten en welke kansen en mogelijkheden er voor jou liggen. Bepaal welke acties je kunt ondernemen om die baan te vinden die bij je past. Heb je ambities als eigen ondernemer? Dan laat deze scan ook zien in hoeverre dit bij jouw verhaal aansluit.

Na afloop van dit individuele traject

- weet je waar jouw kansen en mogelijkheden liggen op de arbeidsmarkt;
- heb je concrete tips hoe je die baan kunt vinden die bij je past;
- heb je drie korte termijn acties waarmee je aan de slag kunt.



Digitaal / fysiek



Individueel



1 x Coachingssessie (1,5 uur)



340,- per deelnemer (incl. scan)

Jouw loopbaan APK

the art of checking in with yourself

Even stilstaan om te bepalen of je nog op de juiste weg bent met je loopbaan. Breng je arbeidsmarktpositie in kaart én krijg inzicht in jouw talenten en drijfveren. Niet alleen weet je nu waar je kansen en mogelijkheden liggen op de arbeidsmarkt, maar ook wat voor jou belangrijk is in die nieuwe baan. Je krijgt gerichte tips om in actie te komen op zoek naar werk dat bij je past.

Na afloop van dit individuele traject

- weet je waar je kansen en mogelijkheden liggen op de arbeidsmarkt;
- weet je wat belangrijk is in een baan en werkomgeving;
- heb je inzicht in jouw talenten;
- heb je tips hoe je die baan kunt vinden die bij je past;
- heb je een actieplan waarmee je aan de slag kunt.



Digitaal / fysiek



Individueel



2 x Coachingssessie (à 1,5 uur)



500,- per deelnemer (incl. scan/talenten-drijfverenanalyse)