

Je weet wat je niet wil.

~~ik zie wel weer.~~



Meer grip. Meer richting. **Meer balans.**

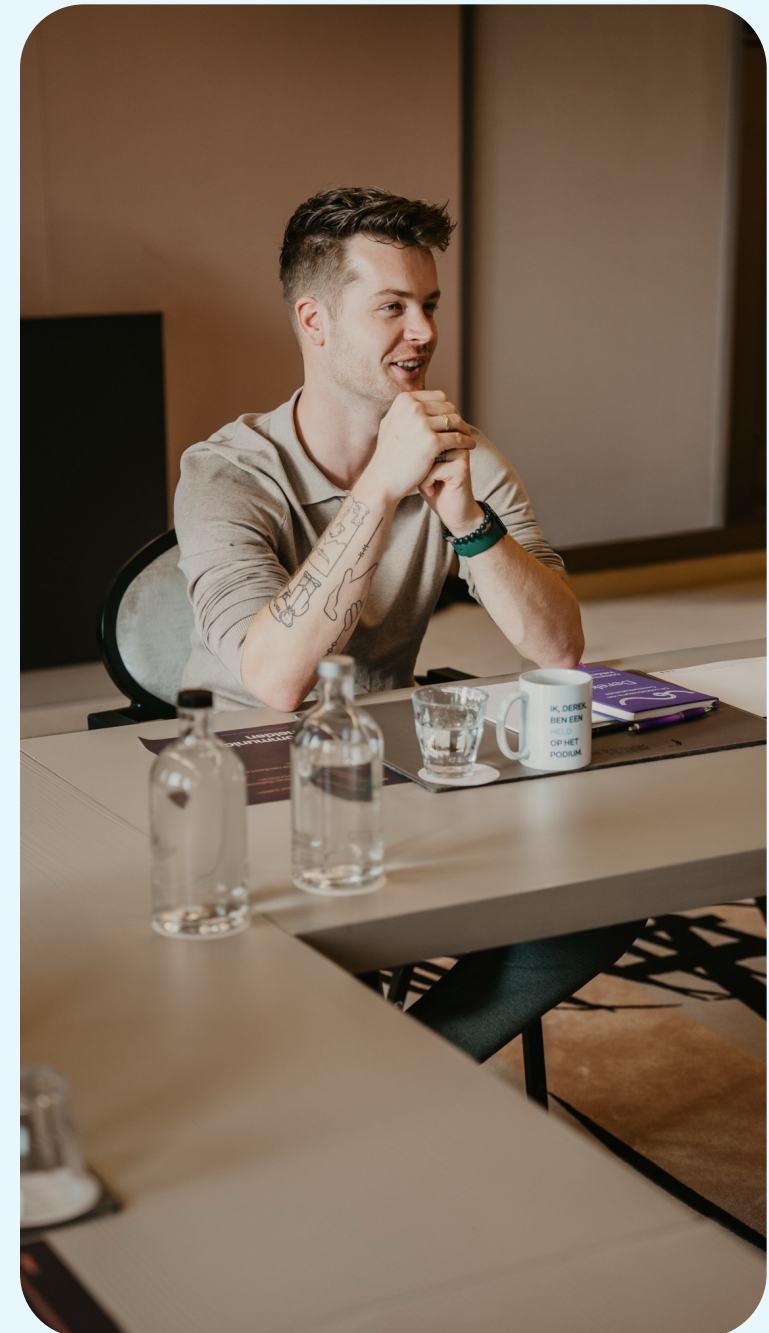
MapsTell®, vier online cursussen en vijf persoonlijke coachgesprekken. **Om helder te krijgen wat jij wil.**

HERKEN JE DAT?

Je werkt hard. Maar waar ga je eigenlijk naartoe?

- Je weet wat je **niet meer wil**. Maar wat dan wél?
- Je dagen vliegen voorbij **op de automatische piloot**.
- Je doet wat hoort. **Of het nog bij je past, weet je niet**.
- Je hoofd is vol. **Voor de grote vragen is geen ruimte**.

Je bent geen robot. En je hoeft er ook geen te worden om alles te managen.



Stel je voor. Je leeft in plaats van overleeft.



Je weet wat je wil.

Je kent je waarden en je talenten, en je kiest daarnaar.



Je zet een eerste stap.

Met een praktisch actieplan, niet met een vaag voornemen.



Je bewaakt je balans.

Je herkent stresssignalen en maakt ruimte voor rust.



Je hebt je jaar in beeld.

Concrete plannen per kwartaal, en overzicht.

Meer rust in je hoofd. Meer richting in je dagen.

EN NU: DE AANPAK

Leergang Regie over je Loopbaan en Leven gaat je **hiermee helpen.**

Onderzoeken. Kiezen. **Een eerste stap zetten.**

Je begint met MapsTell®, jouw persoonlijke startpunt: een persoonlijkheidsanalyse. Je leert online op je eigen tempo en gaat in vijf één-op-één coachgesprekken aan de slag met jouw vragen. **Je hoeft niet meteen te weten wat je volgende stap is.**

MapsTell®

4 online cursussen

5 coachgesprekken

één-op-één

in je eigen tempo





VOOR WIE

Voor wie toe is aan helderheid.

Je wil duidelijkheid. Over je werk, je loopbaan en wat jij belangrijk vindt.

Je weet niet meer welke kant je op wil. Je weet vooral wat je níet meer wil.

Je bent toe aan overzicht en veerkracht. En aan meer ruimte voor jezelf.

Je werkt en denkt op **hbo- of wo-niveau** en je wil keuzes maken die passen bij wie je bent.

ZO WERKT HET

Jouw leergang in drie stappen

1

START

MapsTell®

Jouw persoonlijke startpunt: een persoonlijkheidsanalyse die laat zien wat jou drijft.

2

ONLINE

Vier online cursussen

Over balans, richting en je jaar in beeld. Op je eigen tempo, een jaar toegang.

3

PERSOONLIJK

Vijf coachgesprekken

Eén-op-één met je coach. Over jouw vragen, jouw keuzes en jouw volgende stap.

Twijfel je of deze leergang bij je past? **Plan een kennismaking van tien minuten, of bel 033 737 04 59.**

Wat je leert, in je eigen tempo

CURSUS 1

Beter in Balans

- Herken stresssignalen en energielekken
- Slim omgaan met drukte en verwachtingen
- Communiceer je grenzen helder en zonder schuldgevoel
- Creëer ruimte voor rust, herstel en plezier

CURSUS 2

Meer Richting aan je Leven

- Ontdek wat jij belangrijk vindt
- Krijg inzicht in jouw talentenprofiel
- Zet de eerste stap met een praktisch actieplan
- Doorbreek oude patronen die je tegenhouden

CURSUS 3

Grip op jouw jaar

- Reflecteer met resultaat
- Concrete plannen voor het nieuwe jaar
- Overzicht en grip

Een greep uit de vier online cursussen.





DE COACHGESPREKKEN

Vijf gesprekken. Over jou.

Deze leergang heeft geen trainingsdag. Je werkt één-op-één met je coach, in vijf persoonlijke gesprekken.

Je neemt de tijd om te onderzoeken wat voor jou klopt. Je bespreekt je MapsTell®-analyse, je twijfels en je ideeën, en je doorbreekt oude patronen.

Je maakt keuzes die passen bij wie je bent, niet bij wat hoort.



Ingrid Nagel

DIRECTEUR & COACH

WIE JE TRAJNT

Vakmensen die **jou zien**

Je coach is een vakkundig opgeleide trainer van Communicatiehelden, met ruim 25 jaar ervaring in het begeleiden van professionals.

Iemand die met je meedenkt, doorvraagt en je helpt om van 'ik weet het niet' naar een eerste stap te komen.

Alle live trainingsdagen in 2027

Trainingsdagen op **donderdag, 9.30 - 17.00 uur** in Amersfoort. **Oranje: exclusieve events van Lef & Leiderschap.**

JANUARI

- 21 Effectief Communiceren
- 28 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**

FEBRUARI

- 04 Grip op jouw Tijd
- 11 Kracht van Assertiviteit

MAART

- 11 Professioneel Presenteren
- 25 AI & Schrijven

APRIL

- 15 Effectief Communiceren

MEI

- 27 Kracht van Assertiviteit

JUNI

- 10 Grip op jouw Tijd

JULI

- 01 Professioneel Presenteren
- 02 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**
- 08 AI & Schrijven **LAATSTE UITVOERING**

AUGUSTUS

- Zomerpauze

SEPTEMBER

- 02 Effectief Communiceren
- 09 Leiderschap met meer dan je brein **NIEUW**
- 16 Grip op jouw Tijd
- 23 Kracht van Assertiviteit
- 30 Gedragsverandering werkt zo **NIEUW**

OKTOBER

- 07 Professioneel Presenteren
- 14 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**

NOVEMBER

- 04 Effectief Communiceren
- 11 Gedragsverandering werkt zo
- 18 Leiderschap met meer dan je brein
- 25 Kracht van Assertiviteit

DECEMBER

- 02 Grip op jouw Tijd
- 09 Professioneel Presenteren
- 17 **Finale Lef & Leiderschap**

PRAKTISCH

Wat je kunt verwachten

MapsTell®

jouw persoonlijke startpunt: een persoonlijkheidsanalyse

4

online cursussen, met een jaar toegang

5

één-op-één coachgesprekken met je coach

Amersfoort

Communicatiehelden, Van der Valk A1,
Ruimtevaart 22-24

Wanneer start je?

Deze leergang heeft geen vaste trainingsdag. Je start wanneer het jou uitkomt en plant je coachgesprekken samen met je coach.





ERVARINGEN MET COMMUNICATIEHELDEN



“Heel persoonlijke benadering. Fijne begeleiding door Ingrid.”

Perry W. · Google review

Gemiddeld een **9,7** uit duizenden evaluaties · **4,8/5** op basis van 272+ Google-reviews

ZIJ GINGEN JE VOOR



Maak jouw ontwikkelbudget bespreekbaar

Vraag je leidinggevende of HR of je jouw ontwikkelbudget kunt inzetten. Benoem wat je wil leren en hoe dat helpt in je werk.

INVESTERING

Wat je investeert

Eén leergang, helemaal afgestemd op jou. **Van persoonlijkheidsanalyse tot vijf gesprekken met je coach.**

Exclusief 21% btw en € 69,50 arrangementskosten.

Regie over je Loopbaan en Leven

€ 1.495

- MapsTell®-persoonlijkheidsanalyse
- Vier online cursussen
- Vijf één-op-één coachgesprekken

Zet de eerste stap.

Wat wil jij over een jaar **wél** doen? **Je hoeft het antwoord nog niet te weten. Je hoeft alleen te beginnen.**

1. Maak een 10-min. belafsprak met Ingrid

2. Schrijf je in

Liever eerst een vraag stellen? Bel **033 737 04 59** of mail **hallo@communicatiehelden.nl**.

Zin in méér?

Met ons programma **Lef & Leiderschap 2027** geef je jouw groei een jaar de ruimte. Twee complete leergangen naar keuze, je eigen coach en drie fantastische, exclusieve events met topsprekers. Al vanaf 297 euro per maand.

Nieuwsgierig? Ga snel naar welkom.communicatiehelden.nl/lef



[Scan en lees meer](#)

welkom.communicatiehelden.nl/leergang-regie-loopbaan-leven

Versie 2 · oktober 2026