communicatie helden

LEERGANG REGIE OVER JE LOOPBAAN EN LEVEN

# Je weet wat je níet wil.

~~*ik zie wel weer.*~~




LEERGANG REGIE OVER JE LOOPBAAN EN LEVEN

## Meer grip. Meer richting. Meer balans.

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

communicatie helden

HERKEN JE DAT?

# Je werkt hard. Maar waar ga je eigenlijk naartoe?

- Je weet wat je **níet 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.



communicatie helden

WAT HET OPLEVERT

# 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



communicatie helden



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.**

DE ONLINE CURSUSSEN

# 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 TRAINT

# 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.

AGENDA 2027

# 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.

communicatie helden





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

AWL. · Ministerie van Defensie · draad · Hogeschool Utrecht · Leger des Heils · meander medisch centrum · OpenDoors · Philadelphia · Rijksdienst voor Ondernemend Nederland · tergooi · VHT Van Halteren Technologies · voestalpine · Wilhelmina Kinderziekenhuis

**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.

communicatie helden

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

LEERGANG REGIE OVER JE LOOPBAAN EN LEVEN

# 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. belafspraak 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

communicatie helden