



Overzicht trainingen

Gezond & Fit

Inhoudsopgave

Bepaal zelf hoe je leert	3
Gezondheid & Vitaliteit	5
Hobby & Vrije Tijd	6
Leidinggeven	6
Persoonlijke Effectiviteit	6
Werk, Carrière & Ontwikkeling	7
What's next?	8

Bepaal zelf hoe je leert

Iedereen is anders en iedereen leert anders. Daarom kunnen medewerkers in onze online leeromgeving zelf kiezen hoe ze leren. Ons aanbod komt in verschillende leervormen en wordt continu uitgebreid met nieuwe content. Ook doen we periodiek een kwaliteitscheck en verwijderen we content die niet meer aan onze kwaliteitseisen voldoet.

E-learning

Deze interactieve modules zijn opgebouwd uit verschillende hoofdstukken. Hiermee kun je op je gemak alle in's en out's leren over een bepaald onderwerp. Je maakt oefeningen, bekijkt bijpassende video's en leert van voorbeelden uit de praktijk. Ideaal om bijvoorbeeld een vreemde taal te leren of je digitale vaardigheden bij te spijkeren.

WE-learning

Sommige onderwerpen zijn perfect geschikt om samen met een collega te behandelen. Denk aan samenwerken en integriteit. Deze web-based e-learning modules zijn goed in groepsverband te volgen en geven de mogelijkheid om samen met anderen te leren.

Webinars

In deze live uitzendingen van 30 minuten vertelt een expert de belangrijkste highlights van een (vaak actueel) thema. Omgaan met stress, mindfulness op werk, smartphone fotograferen en conflicthantering zijn een aantal van de titels die voorbijkomen. Het handige is: ze zijn live te volgen én later terug te kijken.

Essentials

De term werkplekleren heeft de afgelopen jaren zijn intrede gedaan. Essentials zijn een praktische benadering van dit begrip. Met deze micro-cursussen kan supersnel belangrijke kennis opgedaan worden, want essentials zijn nooit langer dan 5 minuten. Perfect geschikt voor het opzoeken van die ene formule in Excel of het opfrissen van handelingen die periodiek herhaald moeten worden.

Persoonlijke scans

Zonder te weten waar je nu staat, is het moeilijk om te bepalen wat je einddoel is. Daarom kunnen medewerkers met onze scans inzicht krijgen in hun eigen vaardigheden. Door stellingen te beantwoorden komen zij erachter waar hun talenten liggen. Zo wordt het nog gemakkelijker om de persoonlijke ontwikkeling vorm te geven. Denk aan scans over communiceren, timemanagement, drijfveren en ontwikkelstijl.

Podcasts

We maken leren graag makkelijk en toegankelijk. Met onze learning podcasts kun je ook onderweg of tijdens het werk aan je persoonlijke ontwikkeling werken. De podcasts zijn namelijk overal en op elk moment te beluisteren. Zo kun je op een laagdrempelige manier aan de slag met mindfulness, motivatie, of persoonlijk leiderschap.

Leerlijnen

Wil jij je verdiepen in een bepaald onderwerp? Door een leerlijn te volgen kun je meerdere trainingen volgen die inhoudelijk op elkaar aansluiten. Een leerlijn is namelijk een langer leertraject, opgebouwd uit meerdere trainingen.

Gezondheid & Vitaliteit

-  De basis van training
-  Gezond achter je bureau
-  Gezond gewicht berekenen
-  Mentaal sterk in je werk
-  Mijn eetgedrag en leefstijl
-  Omgaan met stress
-  Ontspanningsoefeningen bij stress
-  Op naar een gezond en bewust eetpatroon
-  Scan: Gezond & Fit
-  Slaap-apps
-  Slaapstoornissen
-  Sport en voeding
-  Wat is slapen?
-  Yoga voor beginners
-  De balans tussen werk & thuis
-  Een korte cursus geluk
-  Een les in stress
-  Gelukkig en gezond leven met hooggevoeligheid
-  Gezond en gelukkig 100 worden
-  Is er een verschil tussen topsporters en normale mensen?
-  Je lichaam liegt nooit
-  Loslaten
-  Mentale klachten tijdens corona
-  Nooit een burn-out met deze 5 tips
-  Omgaan met psychisch verzuim
-  Vitaal en energiek leven: de kracht van reflectie
-  Weg met de vakantiekilo's!
-  Afsluiting SLiM! Training
-  Balans werk/privé - Deel 1
-  Balans werk/privé - Deel 2
-  De beste manier om te staan
-  De beste manier om te zitten
-  De juiste zithouding

- 🌀 Hoe was ik goed mijn handen?
- 🌀 Introductie: Vitaal leven en werken
- 🌀 Kantooroefeningen staand
- 🌀 Nekoefeningen
- 🌀 RSI oefeningen
- 🌀 Rugoefeningen
- 🌀 Schouderoefeningen
- 🌀 Stoppen met roken
- 🌀 Top 10 kantooroefeningen
- 🌀 Vitaliteit en bevlogenheid: enkele feiten
- 🌀 Vitaliteit: stressoren versus energiegelvers
- 🌀 Vitaliteit-boom: hoe sta je ervoor?
- 🌀 Wat is bezieling of bevlogenheid?
- 🌀 Wat is RSI en tips
- 🌀 Wat is vitaliteit?
- 🎤 Autisme Ontrafeld: 'De vermoeidheid is als een dikke zware saus over het buffet'
- 🎤 Autisme Ontrafeld: 'Er open over zijn, geeft me een vrij gevoel'
- 🎤 Autisme Ontrafeld: 'Ik vind het heel heftig om met iemand af te spreken'
- 🎤 Autisme Ontrafeld: 'Mannen zijn in eerste instantie geneigd om het weg te drukken'
- 🎤 Autisme Ontrafeld: 'Wat doe ik verkeerd, wat is er mis met mij?'
- 🎤 Een korte cursus geluk
- 🎤 Omgaan met kanker op de werkvloer
- 📅 SLiM! Training

Hobby & Vrije Tijd

- 📅 Hardlopen voor beginners

Leidinggeven

- ▶ Wat is vitaal leiderschap?

Persoonlijke Effectiviteit

- 📅 De kracht van mindfulness
- ▶ In 7 stappen persoonlijke grip en succes op je werk!

- ▶ Jouw WHY, jouw natuurlijke kracht
- ▶ Mindfulness op werk: verminder je stress en verhoog je prestaties
- ▶ Mindfulness toepassen op het werk
- ▶ Stress en veerkracht
- ▶ Versterk je mentale veerkracht
- 🎧 Mindfulness Meditatie | Aandacht voor de ademhaling
- 🎧 Mindfulness Meditatie | De lichaamsverkenning
- 🎧 Mindfulness meditatie | Loopmeditatie
- 🎧 Mindfulness Meditatie | Neem een Zenspresso
- 🎧 Mindfulness Meditatie | Vijf velden van aandacht
- 🎧 Mindfulness op het werk

Werk, Carrière & Ontwikkeling

- 📄 Bevlogenheid



What's next?

SkillsTown is dé online opleider voor professionals. Via on demand learning stelt SkillsTown bedrijven, organisaties en hun medewerkers in staat om mee te bewegen met de continu veranderende wereld om hen heen.

In de vorm van honderden online trainingen die in verschillende leervormen worden aangeboden, speelt SkillsTown in op nieuwe én eigen manieren van leren in elke levensfase van organisatie en medewerker. Om zo kennis en skills te vergroten, verandervermogen te stimuleren en bij te dragen aan aantrekkelijk werkgeverschap.

Kijk voor meer informatie op www.skillstown.nl