

overzicht trainingsaanbod

1/4

Sterke Punten

Tijdens de training Sterke Punten word je je bewust van jouw sterke punten en hoe je deze inzet om jezelf en anderen te helpen. Dit doen we aan de hand van het NJR Sterke Punten Spel – een methode die door NJR is ontwikkeld. Op een interactieve manier worden de deelnemers zich bewust van hun Sterke Punten in een team. Dit hoeven de deelnemers niet helemaal zelf te bedenken: de andere deelnemers geven hun visie daarop. Vanuit de Sterke Punten kijken we naar welke rol een deelnemer zich het beste kan aanmeten in een team om tot de beste resultaten te komen. Daarnaast besteden we aandacht aan welk Sterk Punt een collega of partner juist nodig heeft om elkaar goed aan te vullen. Zo weet je beter wat je aan elkaar hebt! De deelnemers hebben de intrinsieke motivatie om zich verder te ontwikkelen in samenwerkingen en in persoonlijke ontwikkeling.

- Bewustwording Sterke Punten
- Verbetering in samenwerking
- Zelfontwikkeling

“Sterke punten: Iedereen heeft ze! Dingen die voor jou als vanzelf gaan, maar waar een ander misschien meer moeite mee heeft. Of je nu heel goed bent in discussiëren, van nature anderen op hun gemak stelt of een geboren leider bent: Je bent ergens heel goed in en dat mag de wereld weten! Tijdens een training Sterke Punten ontdek je waar jouw krachten liggen en hoe je die krachten optimaal benut.” - <https://www.njr.nl/nl/projecten/njr-trainerspool/>

Storytelling (Pitch)

In de training Storytelling leren de deelnemers hoe je een verhaal vertelt dat het publiek persoonlijk raakt. Door een verhaal vanuit jezelf persoonlijk te maken, stel je jezelf open op. Daarbij kan je publiek zich makkelijker in jou en je verhaal herkennen als ze de persoon erachter leren kennen. Een verhaal moet daarnaast inspelen op de behoeftes van het publiek om hun aandacht vast te houden. Om dit goed vorm te geven, leer je tijdens de training hoe je je verhaal vertelt door middel van je eigen leiderschapskwaliteiten, een sociale verbindende factor met de deelnemers, en een duidelijke doelstelling (call for action). Dat doen we niet door sympathie te wekken, maar empathie. Persoonlijk zijn en emoties benadrukken, dus.

- Persoonlijke achtergrond
- Sociale verbinding leggen met publiek
- Call for action

“Iedereen heeft een verhaal! Maar hoe breng je dat verhaal over aan je publiek? Leer en ervaar wat er nodig is om de juiste snaar te raken en zo mensen mee te krijgen in jouw boodschap. Tijdens deze training bieden we tools aan om te werken aan je presentatievaardigheden en leer je onder andere over de opbouw, structuur en interactie met het publiek.” - <https://www.njr.nl/nl/projecten/njrtrainerspool/>

Pitch: Hoe overtuig je iemand in 1 minuut van jouw verhaal?

Dit gebeurt aan de hand van nagenoeg dezelfde opzet en criteria als storytelling.

overzicht trainingsaanbod

2/4

Debatteren

Debatteren gaat over meer dan alleen overtuigend spreken. Het gaat ook om luisteren, confronteren en je non-verbale communicatie. Er zijn verschillende debatstijlen en theorieën over debatteren die aan bod zullen komen. De deelnemers gaan zelf aan de slag met onderlinge oefeningen om een aantal van deze stijlen uit te proberen. Je leert technieken zoals wanneer je juist moet overdrijven in je stelling. Wanneer moet je juist bemiddelen om zo de mening van het hele publiek of de jury naar jouw hand te zetten? Hoe houd je de controle over het gesprek? Welke stijl er bij de deelnemers past, is afhankelijk van welke partij de aanvraag doet voor de training, tegenover wie de deelnemers staan en van de individuele deelnemers zelf.

"Debatteren kun je leren! Je stem laten horen, anderen overtuigen van je mening en je standpunt verdedigen; hoe doe je dat? Tijdens een training Debatteren krijg je tools aangeboden om vol vertrouwen, met een luisterend oor en een flinke dosis overtuigingskracht de discussie aan te gaan." - <https://www.njr.nl/nl/projecten/njr-trainerspool/>

Teambuilding

Een goed team kent elkaars sterke punten en hoe die sterke punten elkaar aanvullen. Belangrijk: elkaar ondersteunen en verder helpen. Om als team efficiënt te kunnen werken, moeten de (team)rollen bij iedereen helder zijn. Dit hangt af van welke verschillende werk- en leerstijlen iedereen heeft. Van hieruit kijken we tijdens de training naar waar ieders behoeftes liggen in teamverband. Wanneer sommige werkstijlen lijnrecht tegenover elkaar staan, zorg dat namelijk voor frictie. Weet je dat van elkaar? Dan kun je er onderling afspraken over maken. Dit zal automatisch leiden tot meer begrip voor elkaar.

- Sterke punten
- Rolverdeling
- Wederzijdse ondersteuning en aanvulling

"Teambuilding. Want een goed op elkaar ingespeeld team werkt efficiënter en beter! Deze training maakt van jullie een hechter team, door elkaars sterke punten te leren kennen en benutten, door te leren samenwerken en op elkaar te vertrouwen. Tijdens deze training creëren we een boost om (nog) beter op elkaar in te spelen!" - <https://www.njr.nl/nl/projecten/njr-trainerspool/>

Didactische vaardigheden

In deze training leren de deelnemers hoe zij op een efficiënte manier hun kennis en verhaal overbrengen op een groep leerlingen. Binnen één groep (kinderen) zul je altijd verschillende leerstijlen, energieniveaus en concentratieniveaus hebben. Je leert welke technieken je kunt inzetten om ieders concentratie vast te houden én je verhaal op een interactieve manier over te brengen. Hoe ga je om met conflict? Hoe coach je mensen? Hoe werk je naar een doel toe? En hoe houd je de balans tussen het individueel begeleiden van een persoon zonder de hele groep als geheel uit het oog te verliezen?

- Concentratie vasthouden
- Interactief lesgeven
- Omgang met uiteenlopende persoonlijkheden

overzicht trainingsaanbod

3/4

"Heb jij een lesprogramma ontwikkeld en wil je leerlingen inspireren en enthousiasmeren met jouw thema? Binnen deze training staan we stil bij jouw didactische vaardigheden, bieden we tips aan over omgaan met groepen en leer je de lesstof aanbieden op een manier waarop je verschillende leerstijlen aanspreekt." - <https://www.njr.nl/nl/projecten/njr-trainerspool/>

Presenteren

Tijdens de training Presenteren leren de deelnemers hun eigen presentatiestijl kennen. Daarin leren ze welke sterke punten ze van nature al hebben, en welke ze kunnen verbeteren. Denk aan een sterke lichaamstaal en een dynamische intonatie. Daarnaast geven we tips om de structuur van de presentatie te verbeteren. Een goede presentatie heeft als doel het overtuigen van je publiek met jouw verhaal. Aan het einde van de training geeft iedereen een korte presentatie aan de groep om die nieuwe skills meteen in te zetten.

- Sterke punten & verbeterpunten benoemen
- Direct inzetbare tips voor presentatie skills
- Overtuigend presenteren

"Presenteren is een hele kunst! Gelukkig een kunst die je kunt leren. Hoe wek je interesse, behoud je de aandacht van je publiek en breng je jouw boodschap goed over? De NJR trainers gaan binnen deze training actief met je aan de slag om te zorgen dat je inzicht krijgt in verschillende aspecten die bij presenteren komen kijken en je leert bijvoorbeeld meer over hoe je chill voor een groep staat." -

<https://www.njr.nl/nl/projecten/njr-trainerspool/>

Vergroot je invloed (impact maken + netwerken)

Vanuit school, werk, je vrienden en/of je buurt heb je verschillende contacten. Al deze contacten vormen samen je netwerk, waarin jij een bekend gezicht bent. Hiermee kun je meer invloed uitoefenen dan je misschien denkt. Dat kan gaan om lokale (politieke) invloed, of voor jezelf, als je een tof project hebt georganiseerd of als je op zoek bent naar een baan. In de training krijg je verschillende tools mee die je hierbij helpen, zoals 'hoe leg je contact' en 'hoe zorg je voor sociaal-maatschappelijke binding met je project'. Impact maken gaat uiteraard niet over één nacht, dus we besteden ook aandacht aan het maken van een stappenplan.

- Eigen netwerk binden
- Promotie van jouw agenda/doel
- Plan van aanpak

Vrijwilligersmanagement

Aan de hand van de theorie van de 5 B's krijgen projectleiders de handvaten waarmee ze effectief met vrijwilligers kunnen werken. Voor zowel de werving van nieuwe vrijwilligers, als voor het motiveren van bestaande vrijwilligers. De 5 B's zijn Binnenhalen, Begeleiden, Belonen, Behouden en Beëindigen. De deelnemers leren welke vier soorten vrijwilligers er zijn en hoe zij ze kunnen herkennen. Het type bepalen we aan de hand van de motivatie om vrijwilligerswerk te doen.

overzicht trainingsaanbod

4/4

Om op deze intrinsieke motivatie in te spelen, kun je een specifieke methode bepalen om de vrijwilligers te werven en motiveren.

Time Management

Hoe maak je een helder schema dat niet direct de prullenbak in kan wanneer je een nieuwe vraag krijgt van je collega? Hoe orden je je dag efficiënt terwijl je rekening houdt met de nieuwe dynamische werkwereld vol mails, telefoontjes en verschillende prioriteiten en afleidingen? Hoe je dit alles bevat, praktisch indeelt én ook daadwerkelijk uitvoert, leer je in de training Time management.

- Dynamische werkwereld
- Efficiënte balans tussen werk en (digitaal) contact
- Van plan tot uitvoering

"Voelt het soms alsof je vijftig uur in een dag moet proppen? Dat moet beter kunnen. En dat kan het ook! Door in onze training aan de slag te gaan met plannen en prioriteren, leer je je tijd zó in te delen dat je op het juiste moment met de goede dingen bezig bent."

<https://www.njr.nl/nl/projecten/njr-trainerspool/>

Effectief vergaderen

Wanneer je met een groep langdurig en regelmatig vergadert, komen er naast de eigenschappen die horen bij ieders functie, ook persoonlijke eigenschappen naar boven. Die persoonlijke eigenschappen willen nog wel eens botsen, en dat gaat ten koste van de efficiënte vergadering. Om dit beter te laten verlopen, is er de training Effectief vergaderen. Het eerste doel van deze training is om de lucht te klaren als er al frictie is binnen de groep. Vervolgens worden er duidelijke afspraken gemaakt over de rollen binnen de groep, zodat deze voor iedereen bekend zijn. Hierdoor kunnen de leden elkaar aanspreken op hun gedrag. Daarnaast besteden we aandacht aan constructieve communicatievaardigheden en algemene vergaderprocessen, zoals het effectief doorlopen van agendapunten.

- Opklaren van bestaande frictie
- Duidelijke rolverdeling
- Communicatievaardigheden en algemene vergaderprocessen

"Zijn jullie vergaderingen vaak te lang, ongestructureerd en bovendien besluiteloos? Mag het allemaal wel wat leuker en efficiënter? Tijdens deze training leer je hoe je vergaderingen goed voorbereidt, kom je erachter wie welke rol aanneemt en leer je rekening houden met de groepsdynamiek. Zo lopen vergaderingen voortaan gestructureerd en worden er concrete besluiten genomen!" - <https://www.njr.nl/nl/projecten/njr-trainerspool/>