



▶ Alle trainingen in het pakket

Gezond en fit

Bepaal zelf hoe je leert

Onze leervormen

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 oprispen 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.

Bepaal zelf wat je leert

Onze trainingen

Arbo

- 📖 Gezond achter je bureau

Ergonomie

- 🌀 De juiste zithouding
- 🌀 Wat is RSI en tips

Fit op kantoor

- 🌀 De beste manier om te zitten
- 🌀 De beste manier om te staan
- 🌀 Kantooroefeningen staand
- 🌀 Nekoefeningen
- 🌀 RSI oefeningen
- 🌀 Rugoefeningen
- 🌀 Schouderoefeningen
- 🌀 Top 10 kantooroefeningen

Gezondheid







- 📖 COVID-19 en het coronavirus
- 📖 De basis van training
- 📖 Mijn eetgedrag en leefstijl
- 📖 Gezond gewicht berekenen
- 📖 Hardlopen voor beginners
- 📖 Mentaal sterk tijdens COVID-19
- 📖 Omgaan met stress
- 📖 Ontspanningsoefeningen bij stress
- 📖 Op naar een gezond en bewust eetpatroon
- 📖 Scan: gezond & fit
- 📖 Slaap-apps
- 📖 Slaapstoornissen
- 📖 Wat is slapen
- 📖 Sport en voeding
- 📖 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
-  Mindfulness op werk: verminder je stress en verhoog je prestaties
-  Nooit een burn-out met deze 5 tips
-  SLIM! Webinarreeks: (4) De gezondheid van stress
-  SLIM! Webinarreeks: (5) Life-Fit
-  SLIM! Webinarreeks: (7) Je persoonlijke missie
-  Stress en veerkracht
-  Hoe was ik goed mijn handen?
-  Stoppen met roken
-  Een korte cursus geluk
-  Mindfulness meditatie | Aandacht voor de ademhaling
-  Mindfulness meditatie | De lichaamsverkenning
-  Mindfulness meditatie | Neem een zenspresso
-  Mindfulness meditatie | Vijf velden van aandacht
-  Mindfulness op het werk



Human Resources

-  Omgaan met psychisch verzuim

Loopbaanontwikkeling

-  Bevlogenheid
-  In 7 stappen persoonlijke grip en succes op je werk!
-  SLIM! Webinarreeks: (1) Bezieling en inspiratie
-  SLIM! Webinarreeks: (2) Sta je “aan” of “uit”?
-  SLIM! Webinarreeks: (3) Leef je dromen!
-  SLIM! Webinarreeks: (6) Een leven lang leren
-  SLIM! Webinarreeks: (8) Afsluiting

Persoonlijke groei

-  Balans werk/privé - Deel 1
-  Balans werk/privé - Deel 2



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.com