

**DAAR  
GAAN WE  
SAMEN  
VOOR!**

**Werken aan  
jouw toekomst**



**Haal het beste uit jezelf met een  
training van het A+O fonds Rijk!**



van, voor en door  
werkgever en werknemers

DAAR  
GAAN WE  
SAMEN  
VOOR!

Werken aan  
jouw toekomst

op locatie

## Werken aan jouw toekomst: op locatie

1. Training De touwtjes in eigen handen
2. Training Netwerken
3. Training Non-verbale communicatie: anders kijken, meer zien
4. Training Ontdek en gebruik je talenten en competenties (FNV)
5. Training Ontladen en opladen (FNV)
6. Training Personal Branding
7. Training Sterk in je werk!
8. Training Te veel prikkels op het werk
9. Training Van werkdruk naar werkplezier (CNV)
10. Training Zeg het! Word beter in lastige gesprekken (CNV)

Haal jij alles uit jezelf op je werk en privé? Wil je graag doorgroeien of de richting van je loopbaan bepalen? En zeg jij altijd wat je vindt, denkt en voelt? En ervaar je werkplezier? Speciaal voor rijksmedewerkers biedt het A+O fonds Rijk gratis trainingen aan. Trainingen die jou helpen bij je ontwikkeling, werk en loopbaan. De trainingen op locatie zijn kort en praktijkgericht. Werk samen met medecursisten en onze professionals aan jouw toekomst. Daar gaan we samen voor!

Op de volgende pagina's vertellen we er meer over.

Trainingen binnen het aanbod van *Werken aan jouw toekomst: op locatie* zijn ook gratis incompany beschikbaar. Wil jij samen met jouw afdeling, team of enkele collega's een training volgen? Vraag dan via [de website van het A+O fonds Rijk](#) een incompany training aan!



“Trainingen geven  
goede handvatten”

DAAR  
GAAN WE  
SAMEN  
VOOR!

Werken aan  
jouw toekomst

online

## Werken aan jouw toekomst: online

Werken aan jouw toekomst heeft ook een online aanbod! Online trainingen, webinars, podcasts, mini-modules, scans en leerlijnen die jij vanuit huis of op je werk online kunt volgen. Deze gratis trainingen, speciaal voor rijksmedewerkers, helpen jou bij je ontwikkeling, werk en loopbaan. In een makkelijk te gebruiken omgeving, waar je snel vindt wat je zoekt, kies jij wat het beste bij je past.

Wil jij meer grip en succes op je werk? Zoek je een beter evenwicht tussen privé en werk? Of wil je meer informatie over stress en veerkracht? *Werken aan jouw toekomst: online* van het A+O fonds Rijk biedt het allemaal. Start dus snel met online werken aan jouw toekomst en meld je aan op de website van [Werken aan jouw toekomst](#).



## Training De touwtjes in eigen handen

Heb je ooit het gevoel gehad dat je leven wordt bepaald door situaties waar je zelf geen invloed op hebt? En dat je weinig controle hebt over je eigen pad? Wil je leren hoe je zelf de richting van je eigen leven en loopbaan kunt sturen? In de training 'De touwtjes in eigen handen' staat persoonlijk leiderschap centraal, waarin jij weer de controle over je (werk)leven neemt en bewust keuzes maakt om je doelen te bereiken.

### Training

Deze training helpt je jouw persoonlijke leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen en te versterken. We delen kennis die jou helpt de touwtjes over jouw leven en loopbaan (weer) in handen te nemen. En we geven je praktische tools zodat je ervoor kunt zorgen dat dat ook zo blijft. De training bestaat uit interactieve werkvormen, groepsdiscussies, reflectiegesprekken en praktische oefeningen. Hiermee helpen we jou om persoonlijk leiderschap toe te passen in de praktijk. Het doel? Leiding leren nemen over je eigen (werk)leven!

### Aan het einde van de training:

- ▶ begrijp je wat persoonlijk leiderschap betekent en waarom het belangrijk is voor je persoonlijke en professionele groei;
- ▶ weet je hoe je duidelijke doelen stelt en plannen maakt om die doelen te bereiken;
- ▶ heb je ervaren hoe simpele oefeningen kunnen zorgen voor persoonlijke balans;
- ▶ heb je ontdekt hoe je jezelf motiveert, meer werk gedaan krijgt en beter omgaat met uitdagingen;
- ▶ kan je persoonlijk leiderschap toepassen tijdens praktische oefeningen.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)

*“Nuttig om zo over je eigen netwerken na te denken én tips te krijgen”*



## Training Netwerken

Bij de training Netwerken leer je hoe je belangrijke relaties kan opbouwen. En hoe je jouw netwerk kan vergroten. Na het volgen van deze training gaat netwerken jou een stuk beter, natuurlijker en soepeler af!

### Training

Familie, (sport)vrienden, (ex-)collega's, klanten en leveranciers. Ze geven niet alleen plezier en betekenis aan je leven, maar ze hebben ook een praktische functie. Je kunt elkaar namelijk helpen door elkaars contacten in te zetten. Bijvoorbeeld als je op zoek bent naar een andere baan of misschien gewoon even met iemand wilt overleggen. In deze training gaan we hiermee aan de slag. Om zo het beste uit jezelf en je netwerk te halen.

### Na afloop weet je:

- ▶ wat jouw netwerk is;
- ▶ wat de waarde is van een sterk, sociaal netwerk;
- ▶ hoe je optimaal gebruik kan maken van je netwerk.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)



*“Ik ben gaan nadenken  
over hoe ik zelf  
onbewust overkom”*



## Training Non-verbale communicatie: anders kijken, meer zien

Alleen met goede non-verbale communicatie heb jij echt invloed. Zeker nu we in de toekomst steeds meer hybride gaan werken. De impact van non-verbale communicatie op onze gesprekken is groot. Het is dan ook verrassend dat hier vaak weinig aandacht voor is in trainingen. In deze training leer je de belangrijkste non-verbale signalen kennen. Ook ga je aan de slag met het ontwerpen van jouw digitale regels. Dit is extra belangrijk nu hybride werken binnen jouw team steeds vaker voorkomt.

### Training

Met jouw eigen ervaringen en met foto's en filmpjes ontdek je de top 10 aan non-verbale signalen en hun betekenis. Ook kijken we hoe je met non-verbale communicatie meer invloed kunt krijgen. Daarnaast onderzoeken we wat het nieuwe hybride werken voor jou en je team betekent. Wat zijn de ervaringen van de groep? We delen goede ideeën en je ontwikkelt digitale regels voor jezelf en je team.

### Aan het einde van de training:

- ▶ ken je de belangrijkste non-verbale signalen en de betekenis ervan;
- ▶ ken je de Do's en Dont's van hybride werken als team;
- ▶ heb je een eerste digitale etiquette (digitale regels) voor jezelf en jouw team ontworpen.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)



*“Wat fijn om te ontdekken wat ik nog meer kan”*



## Training Ontdek en gebruik je talenten en competenties

In deze training van FNV leer je om je sterke punten te herkennen en om ze te benoemen. Dit heb je nodig als je stappen in je loopbaan wilt maken. Vaak heb je ook nog talenten die voor jou heel normaal zijn, maar voor een ander heel waardevol: de onvermoede talenten. Deze training helpt je om die onvermoede talenten te zien. En helpt je na te denken over je eigen werk en loopbaan. Hierdoor houd je controle over je loopbaan en heb je er zelf actief invloed op.

### Training

In deze training brengen we je talenten en competenties in kaart. Hiermee maken we je zelfkennis groter. Je krijgt een beter beeld van je kwaliteiten en van jouw redenen om te kiezen voor een bepaald soort werk. Je begrijpt wat je goed kan en welk werk hierbij past. We doen dat met theorie, korte praktische oefeningen en werkvormen én feedback van de deelnemers. Hiermee wordt je zelfvertrouwen groter. We maken samen een plan van aanpak en jij kunt je de stappen zetten die jij wilt zetten!

### Aan het einde van de trainingsdag heb je:

- ▶ een goed beeld van je talenten, wat je wilt en wat je kan;
- ▶ feedback van andere deelnemers;
- ▶ geoefend met je eigen kwaliteiten;
- ▶ kennis over hoe je controle houdt over je eigen loopbaan.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)



*“Met de concrete tips kan ik mijn stress-systeem nu even uitzetten”*



## Training Ontladen en opladen

In deze training van FNV krijg je tips voor positieve energie, op én na je werk. We gaan vaak helemaal op in ons werk. Of je nu achter je beeldscherm zit, staand of lopend werk doet, voor je het weet is de dag voorbij. Hoe kun je tijdens de dag en na het werk goed voor jezelf zorgen? Bijvoorbeeld als je een opgejaagd gevoel krijgt of je het gevoel hebt dat je energie weglekt? In de training ‘Ontladen en opladen’ krijg je tips waarmee je je energie vast kunt houden of terug kunt pakken.

### Training

Tijdens deze training krijg je praktische (mentale en fysieke) oefeningen om na een (in)spannende activiteit op je werk te ontladen. En om jezelf weer op te laden om verder te kunnen gaan.

### Aan het einde van de training:

- ▶ weet je hoe je stresssysteem werkt en wat er allemaal invloed heeft op je stresssysteem;
- ▶ weet je hoe je met ‘aandacht verleggen’ je energie kunt veranderen;
- ▶ kun je met twee oefeningen je eigen stresssysteem meten en resetten;
- ▶ ervaar je met oefeningen en opdrachten het verschil tussen ontladen en opladen;
- ▶ kun je zelf keuzes maken in tools om te ontladen of op te laden.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)



*“Laat je door een andere bril naar jezelf kijken en geeft woorden aan wat jij wil en kan!”*



## Training Personal Branding

Deze training helpt jou om jouw eigen toegevoegde en unieke waarde te zien. Hoe kun je overtuigend laten weten wat jouw talenten zijn? En hoe presenteer je jezelf daardoor krachtig? Daar gaan we samen mee aan de slag!

### Training

De arbeidsmarkt is de afgelopen jaren enorm veranderd. Het is belangrijker dan ooit om te laten zien wie jij bent en wat je te bieden hebt.

### Na afloop weet je:

- ▶ wat jouw talenten zijn;
- ▶ hoe je je jezelf krachtig kan presenteren;
- ▶ hoe je overtuigend kan zijn.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)





*“De training hielp me stil te staan bij mijn plan voor de toekomst”*



## Training Sterk in je werk!

Tijd voor jezelf! Je doet je werk met plezier, maar je wilt je verder ontwikkelen. Je wilt andere werkzaamheden uitvoeren of juist meer leren over wat je nu doet. Je wilt dat je werk zin heeft en controle hebben over je ontwikkeling en je loopbaan. En je wilt onderzoeken waar en hoe dat mogelijk is. Herkenbaar? Er is vaak weinig tijd om hierover na te denken door de drukte van het dagelijks leven. Tijdens de training Sterk in je werk! ga je hier wel mee aan de slag. Waardoor je met plezier blijft werken en ontwikkelen.

### Training

Een organisatie die het elke dag beter doet, kan alleen wanneer medewerkers sterk in hun werk staan! De samenleving is volop in beweging, waardoor medewerkers steeds weer aan nieuwe eisen moeten voldoen. Hoe zorg je ervoor dat wat jij wilt, in balans blijft met wat de organisatie van je vraagt? Tijdens deze training krijg je rust en tijd om stil te staan bij jouw talenten en kwaliteiten én de redenen waarom jij jouw werk doet. Dit helpt om gemotiveerd en vol energie aan het werk te zijn en blijven.

### Na afloop weet je:

- ▶ hoe jouw stappenplan naar de toekomst eruitziet;
- ▶ wat voor loopbaanstappen je kunt nemen;
- ▶ hoe je een goed gesprek met je leidinggevende kan voeren.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)



## Training Te veel prikkels op het werk

Hoe ga je om met al die prikkels op het werk? Hoe zorg je ervoor dat je geconcentreerd blijft in een wereld vol afleiding? Hoe deel jij je ideale (hybride) werkweek in? Tijdens de training 'Te veel prikkels op het werk' krijg je antwoord op deze vragen. Je krijgt praktische tools om beter om te gaan met prikkels. Zodat jij wat je wilt doen met meer plezier en energie kunt uitvoeren. Op het werk én thuis!

### Training

Deze training van één dag geeft je concrete tools om beter om te gaan met prikkels op het werk. Waardoor jij je beter kunt concentreren op de werkzaamheden die je wilt doen en minder energie verliest gedurende de dag. Extra voordeel wanneer je soms thuiswerkt: wat je leert kan je ook op thuiswerkdagen toepassen. Klik op het tabblad 'Wat leer ik' voor meer informatie.

### Aan het einde van de training:

- ▶ heb je onderzocht welke prikkels je vanuit jezelf en van buitenaf kan verwachten;
- ▶ heb je ontdekt hoe je aan jezelf kan merken dat je onder- of overprikkeld bent;
- ▶ weet je hoe je je werkdag hierop kunt aanpassen (o.a. goede pauzes nemen);
- ▶ ken je tips om je beter te concentreren;
- ▶ heb je ervaringen uitgewisseld met andere deelnemers.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)



*“Goed om stil te staan bij mijn stress-triggers”*



## Training Van werkdruk naar werkplezier

Tijdens deze training van CNV leer je hoe je beter met werkdruk kunt omgaan. Je leert beter om te gaan met je tijd (timemanagement) en je krijgt het overzicht weer terug door slim te plannen. Zo ben je niet steeds te laat of loop je achter alles aan. Praktische oplossingen zorgen samen voor een heel nieuwe manier van werken. Daarmee blij jij positief aan het werk!

### Training

Werkdruk kan er uiteindelijk voor zorgen dat het plezier in je werk verdwijnt. Of dat je je niet meer prettig in je baan voelt. De training ‘Van werkdruk naar werkplezier’ laat zien dat het ook anders kan. Tijdens de training leer je over stress en waarom het belangrijk is op tijd te ontspannen.

### Na afloop weet je:

- ▶ hoe je doelen kunt omzetten in succes én plezier;
- ▶ hoe je beter met je tijd om kunt gaan;
- ▶ hoe je positief aan het werk blijft.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)



*“Het feedback-model helpt me om mijn grenzen aan te geven”*



## Training Zeg het! Word beter in lastige gesprekken

In deze training van CNV leer je hoe jij jezelf laat zien en opkomt voor dat wat jij belangrijk vindt. Op ons werk kan dat soms best lastig zijn. Daarom gaan we daar samen mee aan de slag. Deze training is voor iedereen die op het werk beter wil worden in opkomen voor wat je nodig hebt. We gaan ook aan de slag met grenzen stellen of nee zeggen en een ander lastige feedback geven of je mening geven. Je leert hoe je je manier van gesprekken voeren kan verbeteren. Aan het eind van de dag sta je steviger in je schoenen om te zeggen wat voor jou telt!

### Training

Tijdens deze training maak je kennis met een aantal krachtige communicatietechnieken en ga je hiermee oefenen.

#### Aan het einde van de training:

- ▶ ken je de verschillende vormen van assertiviteit;
- ▶ kan je beter vertellen wat je nodig hebt;
- ▶ heb je de techniek van het ‘Warme Nee zeggen’ geleerd;
- ▶ ken je het feedback model en kan je deze gebruiken;
- ▶ ken je de ‘Roos van Leary’ over communicatie en gedrag;
- ▶ heb je geoefend met een aantal communicatietechnieken.

Meld je snel aan voor deze gratis training op [onze website!](#)

*“Doordat je zelfstandig én in een groep werkt, haal je alles uit de training”*

## Hoe toekomstproof ben jij? Doe de test!



Spreek jij altijd uit wat je vindt, denkt en voelt? Waar ben jij echt goed in en waar krijg je de meeste energie van? Met jouw antwoorden kijken we of jij toekomstproof bent en vertellen we je hoe we je misschien kunnen helpen.

Dus doe nu snel de test op [www.werkenaanjouwtoekomst.nl](http://www.werkenaanjouwtoekomst.nl)



Meer informatie over data en  
trainingslocaties vind je op de website  
[www.werkenaanjouwtoekomst.nl](http://www.werkenaanjouwtoekomst.nl)

### Over A+O fonds Rijk

Het Arbeidsmarkt- en Opleidingsfonds van het Rijk, ofwel A+O fonds Rijk, is er voor jou en heeft als doel: het initiëren, coördineren, stimuleren en ontwikkelen van vernieuwende activiteiten op het gebied van arbeidsmarkt, werkgelegenheid en scholing. Hiermee willen wij bijdragen aan betekenisvol werk, ontwikkeling en werkplezier van rijksmedewerkers, nu en in de toekomst. De vakbonden FNV Overheid, CNV, CMHF Overheid en AC Rijksvakbonden en de werkgever Rijk werken samen in het A+O fonds Rijk.