



Trainingen

Menea organiseert verschillende trainingen die de dienstverlening op outplacement, re-integratie en loopbaanbegeleiding ondersteunen. De trainingen kunnen zowel via open inschrijving worden gevolgd als, bij voldoende deelnemers, in company worden georganiseerd.

Hieronder hebben wij ons complete aanbod van trainingen op een rij gezet.

Mijn persoonlijke kracht

In deze training van één dag analyseer je jouw eigen successen, ga je aan de slag met jouw leven tot nu toe en maak je een persoonlijk profiel. Je krijgt inzicht in jouw eigen werk- en levenservaring en de bagage die dat heeft opgeleverd. Het wordt helder met welke bagage je aan een nieuwe functie kunt gaan beginnen.

Mijn persoonlijke arbeidsmarkt

In deze training van één dag sta je uitgebreid stil bij jouw eigen wensen en drijfveren als het gaat om de eigen loopbaanwaarden en het werk dat je bij voorkeur zou willen doen. Daarna gaan we aan de slag met de vertaling van jouw wensen naar de realiteit van alledag. Welke beroepen, zoekrichtingen en mogelijkheden passen bij jouw loopbaanwensen? En hoe ziet de arbeidsmarkt eruit? Wat is er te zeggen over de tijd die het kost een baan te vinden die past bij jouw wensen? We gaan actief aan de slag met jouw zoekrichting en de kansen die de arbeidsmarkt jou biedt.

Sollicitatiegesprekken

Hoe bereid je je voor op een sollicitatiegesprek? Welke vragen kun je verwachten? Hoe presenteer je je? Hoe ga je om met lastige vragen? Welke vragen kun je zelf stellen? In deze training van één dag oefen je met het voeren van een sollicitatiegesprek. Na afloop kun je met een gerust hart solliciteren.

Cv & brief

In deze ééndaagse training leer je een cv te maken, dan wel jouw bestaande cv te toetsen aan de eisen die aan een modern cv worden gesteld. Daarnaast besteden we aandacht aan het schrijven van een brief. Hoe kijk je naar vacatures? Welke vragen stel je in een informatief telefoongesprek als je een vacature hebt gevonden? We maken een vacature-analyse en stellen een sollicitatiebrief op.

Presenteren met PIT

In deze training leer je jezelf met al jouw talenten te laten zien. Om je op de arbeidsmarkt te onderscheiden zul je er niet komen met overtuigingen als 'bescheidenheid siert de mens', of 'als je je werk maar goed doet, dan komt het allemaal goed'. Het vinden van werk draait voor een groot deel om het creëren van ontmoetingen waarin je laat zien hoe je met je talenten en vaardigheden de problemen van je gesprekspartner kan oplossen. Dergelijke ontmoetingen beginnen met een krachtige presentatie. Dat zul je in deze training van één dag uitgebreid gaan oefenen.



LEF: Liever Eerst Feiten

Tijdens deze training van één dagdeel wordt je bewust van de overtuigingen die je in de weg staan om actief aan de slag te gaan met de volgende stap in zijn loopbaan. Onze gedachten beïnvloeden hoe we ons voelen en dat leidt tot het wel of niet vertonen van gedrag. We denken dat onze gevoelens gebaseerd zijn op de situatie, maar het is juist onze interpretatie van die situatie die ons gevoel bepaalt. De LEF-methode richt zich op succesvol functioneren in het werk en maakt mensen bewust welke gedachten en overtuigingen hun functioneren ongewenst beïnvloeden. LEF staat voor Liever Eerst Feiten, waarbij overtuigingen over bijvoorbeeld eigen kunnen worden getoetst aan de werkelijkheid.

ZZP

Neem deel aan een training van één dagdeel over zelfstandig ondernemerschap. Je treft daar mensen met dezelfde ambitie, zodat ervaringen gedeeld kunnen worden. In de training komen onder andere de volgende zaken aan bod:

- Past het ondernemerschap bij jouw persoonlijkheid?
- Wat wil je gaan doen, hoe doe je dat, wat heeft de klant eraan en hoe verkoop je dat?
- Verkoop jouw idee: maak een elevatorpitch.
- Inzet van netwerk.
- Specifieke informatie over ondernemerszaken, zoals KvK, BTW, facturatie, etc.

Netwerken

In de zoektocht naar een nieuwe baan, of bij het opstarten van een eigen onderneming, is netwerken essentieel. Maar is dat niet iets wat alleen zakenmannen doen? Wat kun je vragen, vertellen en hoe leer je nieuwe mensen kennen? In deze training van één dagdeel leer je netwerken op een manier die bij jou past.

Social Media

In de huidige tijd zijn social media onmisbaar om je netwerk uit te breiden en optimaal in te kunnen zetten. Maar hoe doe je dat? In deze training van één dagdeel leer je niet alleen hoe de verschillende knoppen op LinkedIn, Twitter en Facebook werken, maar ook hoe je social media het beste kunt inzetten. Zodat de vacature naar jou toekomt, in plaats van jij naar de vacature.

Bel voor meer informatie naar Menea: 030 - 602 00 00 | info@menea.nl | www.menea.nl