



TRAINING · COACHING · BEMIDDELING

Ons aanbod voor organisaties

2026 · 2027

Workshops, Lunch & Learn, teamformules, formules voor projectleiders, leiderschapsontwikkeling en bemiddeling.

OVER INSIDEUP

Uw gids voor persoonlijk en professioneel leiderschap

Organisaties hebben mensen nodig die zich vlot aanpassen, meedenken, oplossingen vinden en creatieve ideeën aanbrengen. Wij versterken bij medewerkers de goesting om te groeien en we begeleiden leidinggevendenden om hun teams daarin te coachen.

Onze workshops en trajecten zijn zo eenvoudig en concreet mogelijk en vertrekken altijd vanuit de noden van uw organisatie. U mag een rijke afwisseling verwachten van theorie, interactie, reflectie, actieve werkvormen en spel.

NL • FR • EN

Alle opleidingen zijn beschikbaar in het Nederlands, Frans en Engels.

Op maat

Maatwerk en inhouse-formules zijn mogelijk op aanvraag.

Wat we doen

Inhouse opleidingen en workshops

Uit ons aanbod of volledig op maat van uw organisatie.

Leiderschapstrajecten

Voor wie de stap naar leidinggeven zet en voor ervaren leidinggevendenden.

Keynotes en inspiratiesessies

Eén scherpe gedachte die blijft hangen en in beweging zet.

Intervisie

Samen leren vanuit eigen cases en dilemma's uit de praktijk.

Individuele en teamcoaching

Persoonlijke begeleiding bij groei, verandering of een vastgelopen dynamiek.

Bemiddeling bij conflict

Neutraal en verbindend, zodat samenwerken opnieuw mogelijk wordt.

In deze brochure

- 01 **Individuele workshops**
18 workshops rond communicatie, veerkracht en persoonlijk leiderschap ›
- 02 **Lunch & Learn**
6 compacte formules die inspireren en meteen toepasbaar zijn ›
- 03 **Formules voor projectleiders**
5 opleidingen van planning en risico tot stakeholders ›
- 04 **Formules voor teams**
8 formules om samen sterker te werken ›
- 05 **Leiderschapsontwikkeling**
Groeien naar leiderschap en verdiepen in leiderschap, altijd op maat ›
- 06 **Bemiddeling bij conflict**
Neutrale begeleiding wanneer samenwerken vastloopt ›

 OPEN AANBOD

Individuele workshops

Praktijkgerichte workshops waarin medewerkers aan de slag gaan met hun eigen situaties en vertrekken met inzichten en tools die ze meteen kunnen toepassen.

01 Van woorden naar vertrouwen

De sleutel tot sterke klantrelaties

Communiceer rustig, helder en professioneel met klanten, ook wanneer emoties oplopen. Je ontdekt hoe taal, toon en houding de klantbeleving kleuren en hoe tijdig afstemmen misverstanden voorkomt. Je oefent met cases uit je eigen praktijk.

02 Begrenzen

De basis voor sterke samenwerking

Ontdek waar je grenzen vandaan komen en leer ze rustig en verbindend bewaken. Je herkent lichamelijke en mentale signalen op tijd en leert omgaan met schuldgevoel en weerstand. Zo wordt grenzen stellen een fundament voor duurzame samenwerking.

03 Geworteld in verandering

Je kompas in tijden van AI

Navigeer de AI-verandering vanuit wie jij bent. Je ontdekt je kwaliteiten als anker, leert hoe mindset het verschil maakt en schakelt van stressreactie naar bewuste keuze. Niet wat AI kan staat centraal, wel wat jij al in je hebt.

04 Focus en concentratie

Op de werkvloer

Leer je brein kennen en bouw aan een werkritme dat energie geeft in plaats van kost. Je ontdekt waarom multitasking een mythe is, hoe digitale ruis je productiviteit ondermijnt en welke technieken je helpen om dieper te werken.

05 Assertief met stijl

Duidelijk, respectvol en met vertrouwen communiceren

Of je nu de neiging hebt je in te houden of te direct uit de hoek te komen: in vijf concrete stappen leer je duidelijker en respectvoller communiceren. Je oefent met echte cases en ontdekt hoe lichaamstaal je boodschap kleurt.

06 Je lichaam weet het eerst

Stress begrijpen en ontladen via TRE®

Ontdek TRE® als zelfhulpmethode waarmee je lichaam spanning ontladt via een natuurlijk trilmechanisme. Je leert hoe je zenuwstelsel werkt, waarom praten soms niet volstaat en hoe je stresssignalen herkent voor ze oplopen.

Personal branding

07

Zichtbaar, sterk en authentiek

Word zichtbaarder zonder masker. Je leert je meerwaarde benoemen, bewust ruimte innemen en politieke vaardigheden inzetten als neutraal navigeren in je organisatie, niet als cynisch spel.

Zelfvertrouwen in actie

08

Oefenen in durven

Weten wat je sterker maakt is één ding, het ook doen onder druk is iets anders. Dit gaat over wat er vanbinnen gebeurt op het moment dat het moeilijk wordt. In een veilige groep oefen je met herkenbare situaties uit je eigen werkpraktijk.

Emoties zijn geen probleem

09

Emotieregulatie en emotionele veerkracht

Ontdek hoe emoties werken en welke impact ze hebben op lichaam en geest. Je leert spanning tijdig herkennen, emotionele reacties beter begrijpen en jezelf ondersteunen wanneer emoties hoog oplopen.

Zelfvertrouwen kan je leren

10

Bewust bouwen aan stevigheid

Zelfvertrouwen is geen vast gegeven. Via vijf concrete hefbomen en ervaringsgerichte oefeningen leer je je kwaliteiten actiever inzetten, je stem laten horen en je met meer gemak tonen.

Mindset make-over

11

Van statische naar groeimindset

Leer hoe je brein werkt en hoe je uitdagingen omarmt in plaats van vermijdt. Je herkent je eigen mindsetpatronen en die van collega's en ontdekt hoe je vanuit een groeimindset ook anderen inspireert.

Perfectionisme ombuigen

12

Naar optimalisme

Onderscheid ondersteunend van saboterend perfectionisme, zonder afbreuk te doen aan je kwaliteitszin. Met meer gemak nee zeggen, meer voldoening uit je werk halen en milder zijn voor jezelf.

Je kernkwaliteiten inzetten

13

De sleutel voor een sterkere samenwerking

Ontdek je sterktes, valkuilen en allergieën via het kernkwadrant van Ofman. Je maakt kwadranten voor jezelf en voor collega's met wie het soms moeilijk loopt, en leert constructief feedback geven en ontvangen.

Op maat**Uw vraag als vertrekpunt**

Elke workshop kan inhouse georganiseerd en afgestemd worden op de context en noden van uw organisatie. Neem gerust contact met ons op.

Kritisch denken kan je leren 14**Beter redeneren, oordelen en argumenteren**

Leer denkfouten herkennen en ontdek de kracht van verschillende denktechnieken. Kritisch denken is geen kritiek geven: het stimuleert dialoog en creativiteit en maakt je een sterkere gesprekspartner.

Focus op talenten 15**Voor leidinggevend**

Breng de talenten van je medewerkers in kaart en maak er bewust ruimte voor in je dagelijkse leidinggeven. Je leert motiverende talentgesprekken voeren en bouwt aan een positieve, lerende teamcultuur.

Focus op talenten 16**Ontdek en benut je talent**

Ontdek wat jij van nature goed kunt. Met talentenkaarten en speelse oefeningen leer je je sterktes benoemen, delen en bewust inzetten als hefboom voor motivatie en werkplezier.

Introvert/extravert 17**Samen sterk op de werkvloer**

Begrijp je eigen energiebehoeften en die van anderen. Je leert de kwaliteiten van beide persoonlijkheidsstijlen waarderen en benutten, en feedback geven die rekening houdt met de stijl van de ander.

Van reflex naar keuze 18**Bewust communiceren, verbinden en leiden**

Ontdek hoe stress en tijdsdruk je communicatie ongemerkt kleuren. Aan de hand van situaties uit je eigen mailbox en gesprekken herken je automatische patronen en kies je bewust hoe je reageert.

Verdieping
Van inzicht naar blijvende verandering

Wie verder wil, kan een workshop aanvullen met intervisie of individuele coaching, zodat het geleerde echt verankerd raakt in de dagelijkse praktijk.



KORT EN KRACHTIG

Lunch & Learn

Compacte sessies die prikkelen, energie geven en meteen toepasbaar zijn. Ideaal over de middag, zonder de werkdag te onderbreken. Verschillende formules zijn ook beschikbaar als Breakfast & Learn of Release & Learn.

Focus op talent

01

Voor leidinggevendenden

Breng de talenten van je medewerkers in kaart. Je doorloopt dezelfde oefeningen als je medewerkers en krijgt tegelijk inzichten vanuit een leidinggevend perspectief.

Focus op talent

02

Voor medewerkers

Ontdek je unieke talenten, leer ze benoemen en zet ze in als hefboom voor meer energie en werkplezier. Compact en vol direct bruikbare inzichten.

Fit@YourDesk

03

Bewegen zonder je bureau te verlaten

Korte, toegankelijke oefeningen om lichaam en geest te ontspannen tijdens een drukke werkdag. Nek, rug en hoofd zullen je dankbaar zijn.

TRE Boost

04

Stress relief

Een eerste kennismaking met TRE®. Via zeven eenvoudige oefeningen ervaar je een diepe ontspanning, en na één sessie pas je de methode zelfstandig toe.

Fit@YourDesk

05

Breathe.Recharge.Refocus.

Ontdek hartcoherentie: met eenvoudige ademhalingstechnieken ontspan je in enkele minuten en vind je je focus terug. Aan je bureau, tussen twee meetings of voor een moeilijk gesprek.

Fit@YourDesk

06

Roll & Release

Een gewone tennisbal blijkt een krachtig instrument voor zelfmassage, gecombineerd met diepe ademhaling. Speels, meteen voelbaar en eenvoudig zelf te herhalen.



VOOR PROJECTLEIDERS

Formules voor projectleiders

Projecten slagen door structuur én door mensen. Deze opleidingen combineren methodiek met de vaardigheden om anderen mee te nemen in richting, ritme en resultaat. Je eigen projectpraktijk is steeds het oefenmateriaal.

Je projectteam succesvol aansturen

01

Invloed zonder hiërarchie

Je bent verantwoordelijk voor het resultaat, maar je teamleden rapporteren ook elders. Je leert invloed uitoefenen zonder formele bevoegdheid, conflicten constructief aanpakken, delegeren met eigenaarschap en projectvergaderingen faciliteren die energie geven.

Stakeholdermanagement

02

Sleutels voor een effectieve samenwerking met partners

Breng stakeholders systematisch in kaart, werk een gedifferentieerde communicatiestrategie uit en bouw vertrouwen op, ook met invloedrijke en kritische partners. Je werkt met je eigen projectcase.

Projectmanagement essentials

03

Van planning tot resultaat

Pak projecten gestructureerd aan en blijf flexibel wanneer de realiteit anders uitpakt. Via een simulatiespel doorloop je de volledige projectlevenscyclus en oefen je met tools om prioriteiten te stellen. Geen voorkennis vereist.

Proactief risicobeheer

04

Projecten realiseren met succes

Leer risico's systematisch identificeren, analyseren, beheren en rapporteren. Je formuleert mitigerende acties, wijst risico's toe aan de juiste eigenaar en communiceert helder naar stakeholders, ook als het complex wordt.

Processen uittekenen en optimaliseren

05

Van verspilling naar waarde met LEAN

Breng processen helder in kaart, leg knelpunten bloot en verbeter gericht met LEAN en visuele tools zoals SIPOC, Value Stream Mapping en de A3-methodiek. Je werkt aan een concreet proces uit je eigen werkomgeving.

Uw project als vertrekpunt

Praktijk voorop

In elke opleiding werk je met cases en vraagstukken uit je eigen projecten, zodat je de volgende dag al aan de slag kunt.



SAMEN STERKER

Formules voor teams

Een team is meer dan een verzameling individuen. Deze formules geven teams een gemeenschappelijke taal, meer vertrouwen en concrete afspraken om beter samen te werken.

Waardegedreven samenwerken 01

Dankzij gezonde grenzen

Bouw samen aan een teamcultuur waarin grenzen stellen normaal is en gerespecteerd wordt. Het resultaat: meer efficiëntie, meer vertrouwen en een samenwerking die voor iedereen werkt.

Introvert/extravert 02

Samen sterk als team

Ontdek elkaars energiebehoeften en persoonlijkheidsstijlen. Het team krijgt een gemeenschappelijke taal om met verschil om te gaan en samen te floreren.

Sterktes en valkuilen in het team 03

Met de kernkwadranten van Ofman

Breng elkaars sterktes en valkuilen in kaart, met ruimte voor erkenning, feedback en een talentenmuur die blijft inspireren. Veilig en toegankelijk, ook als het al wat schuurt.

Teamkracht in beweging 04

Een positieve teamdag

Benoem samen wat al goed loopt en kies waar jullie een stap vooruit willen zetten. Met concrete afspraken die niet van bovenaf komen, maar die iedereen mee onderschrijft.

Je team empoweren 05

De vijf drijfveren

Ontdek de innerlijke drivers van elk teamlid (Please Me, Be Strong, Hurry Up, Try Hard, Be Perfect) en hoe ze de samenwerking kleuren. Geen kleurtjes of types, wel diepgaand inzicht.

De vijf frustraties van teamwork 06

Ombuigen met het model van Lencioni

Werk aan vertrouwen, constructief conflict, betrokkenheid, verantwoordelijkheid en resultaat. Via spelvormen en reflectie vertalen jullie de theorie naar concrete acties voor je eigen team.

Efficiënt en effectief vergaderen 07

Workshop met live observatie

De coach woont een van jullie vergaderingen bij en geeft gerichte feedback over sterktes en verbeterkansen. Samen maken jullie een actieplan voor vergaderingen die korter, scherper en energiever zijn.

Fit@YourDesk 08

Voor het hele team

Eenvoudige bewegingsoefeningen om samen energiever en ontspannen te werken. Ideaal als opening, tussenstop of afsluiter van een teamdag.



LEIDERSCHAPSONTWIKKELING

Leiderschap in drie lagen

Leiderschap is meer dan een verzameling technieken. Het vraagt dat je jezelf leert kennen, leert werken met en tussen mensen, en je rol leert opnemen in de organisatie waarin je leiding geeft. Daarom bouwen we elk traject rond drie lagen.

IK

Wie ben ik als leidinggevende? Waarden, talenten, patronen en hoe ik reageer onder druk.

WIJ

Wat gebeurt er tussen mij en anderen? Vertrouwen, motivatie, feedback en samenwerking.

ORGANISATIE

Hoe neem ik leiderschap op in het grotere geheel? Richting, verandering en belangen.

ROUTE 1

Groeien naar leiderschap

Voor medewerkers met de ambitie om leidinggevende te worden

De stap naar leiderschap begint niet op de dag van de aanstelling. Deelnemers verkennen wat leidinggeven van hen vraagt: welke sterktes ze meenemen, wat ze moeten leren loslaten en hoe ze anderen ruimte geven om verantwoordelijkheid op te nemen. Zo maken ze de overgang van vakexpert naar leider bewust en met vertrouwen.

ROUTE 2

Verdiepen in leiderschap

Voor ervaren leidinggevers

Ervaren leidinggevers hoeven niet opnieuw te leren leidinggeven. Wel krijgen ze zicht op hun vaste patronen en aannames en verbreden ze hun repertoire voor situaties waarin geen kant-en-klaar antwoord bestaat. Geen vast traject, maar een leerroute die vertrekt vanuit hun eigen vragen en praktijk.



Altijd op maat

Elk leiderschapstraject stellen we samen met u samen, afgestemd op uw organisatie, uw mensen en hun ontwikkelvragen. Van één inspiratiesessie tot een volledig traject.



BEMIDDELING

Bemiddeling bij conflict

Soms loopt samenwerken vast. Een conflict kost energie, vertrouwen en werkplezier, en raakt vaak meer mensen dan alleen de betrokkenen. Als neutrale bemiddelaar helpen we partijen opnieuw met elkaar in gesprek te gaan, zodat er weer ruimte ontstaat om samen verder te werken.

Wanneer bemiddeling?

Tussen collega's

Wanneer een meningsverschil of misverstand de samenwerking blijft verstoren.

Tussen leidinggevende en medewerker

Wanneer het vertrouwen onder druk staat en gesprekken niet meer vlot lopen.

Binnen een team

Wanneer spanningen, kampvorming of onuitgesproken frustraties het team verlammen.

Na een ingrijpende gebeurtenis

Wanneer een incident of verandering sporen heeft nagelaten die het werk bemoeilijken.

Hoe we werken

1

Intake met de opdrachtgever

We brengen samen de vraag, de betrokkenen en de verwachtingen in kaart.

2

Samen in gesprek

Iedereen aan tafel. Onder begeleiding van een neutrale bemiddelaar gaan de partijen opnieuw met elkaar in dialoog.

3

Afspraken

Samen zoeken we naar haalbare afspraken die door iedereen gedragen worden.

Neutraal

Vertrouwelijk

Vrijwillig

Gericht op de toekomst



Zin om samen aan de slag te gaan?

We denken graag met u mee over de juiste formule voor uw medewerkers, teams en leidinggevenden. Uit ons aanbod of volledig op maat.

www.OutsideUp.be

info@OutsideUp.be

