



Leer met overtuiging te presenteren en met vertrouwen te solliciteren

Trainingen en workshops in de periode
11 september t/m 18 december 2026



Je zoekt werk, toch lukt het niet?

Ken je mensen die grote problemen
ervaren bij het zoeken naar werk?

JobHulpMaatje Zoetermeer helpt.
Met gratis trainingen, workshops en persoonlijk advies.

Trainingen Workshops Spreekuur
Persoonlijke begeleiding en advies



Agenda workshops

Waar:	alle trainingen en workshops zijn in het Forum (Stadhuis)
Starttijd:	van 9.00 tot 12.00 uur
Aanmelden:	inloopmiddag JobHulpMaatje, iedere donderdag van 14.00 tot 17.00 uur, in Forum
Certificaat:	volg je 8 of meer trainings-/workshopdagen? Dan ontvang je een certificaat
Begeleiding:	Jenny Sulkers, Edu Fisscher en andere gastdocenten

Vrijdag 11 september | Introductie trainingsprogramma 'Leer met overtuiging te spreken en met vertrouwen te solliciteren'

We maken kennis met elkaar en met het programma. Wat gaan we doen, wat is de werkwijze, wat zijn de verwachtingen en de spelregels. Je leert hoe je gebruik kunt maken van andermans en jouw eigen netwerk.

Vrijdag 18 september | Wie ben ik?

Wat ben jij voor een persoon? Wat zijn jouw kenmerkende eigenschappen? We bespreken dit met elkaar naar aanleiding van de uitkomst van de Quick Big Five-test.

Vrijdag 25 september | Wat kan ik?

Wat zijn jouw kwaliteiten en hoe gebruik je deze bij het solliciteren?

Vrijdag 2 oktober | Assertief communiceren begint van binnen | Door Jos Borsboom *(Hoe emoties, overtuigingen en ervaringen bepalen wat je zegt, hoe je het zegt en hoe de ander het hoort)*

Waarom is het soms zo lastig om duidelijk te zeggen wat je denkt, voelt of nodig hebt? Leer beter begrijpen wat er achter jouw reacties schuilgaat en ontdek hoe je duidelijk en respectvol voor jezelf kunt opkomen. Gedragskundige Jos Borsboom neemt je mee in de psychologische processen achter assertiviteit en communicatie. Een inspirerende bijeenkomst vol herkenning, inzicht en praktische handvatten.

Vrijdag 9 oktober | Wat wil ik?

Met de uitkomsten van de LINC-test leer je je interesses en competenties kennen. Zo kun je zoeken naar werk dat bij je past!

Vrijdag 16 oktober | Solliciteren met social media en het gebruiken van LinkedIn en AI | Door Hilde van Leenen

De manier van solliciteren verandert razendsnel. Social media spelen daarin een belangrijke rol. Hoe kun je daar slim mee omgaan? Hilde van Leenen van communicatiebureau Maximaal Marketing weet daar alles van. Neem je smartphone en/of laptop mee naar deze bijzondere workshop!

Vrijdag 23 oktober | CV en motivatiebrief

Hoe laat je zien wie je bent en wat je kunt? Wat is een goed CV? Hoe zorg je ervoor dat jouw CV en brief een werkgever aanspreken? We helpen je met tips en voorbeelden.

Vrijdag 30 oktober | Workshop Drijfveren | Door Edu Fisscher

Welke innerlijke drijfveren en overtuigingen brengen jou in beweging? Een kleurrijke inleiding door Edu Fisscher.

Vrijdag 6 november | Presenteren, hoe doe ik dat?

Wat wil je zeggen, wat wil de ander horen? Wat is een pitch? Krijg inzicht en doe mee met oefenen om jezelf met overtuiging naar voren te brengen bij een netwerk- of sollicitatiegesprek!

Vrijdag 13 november | Pas op de plaats 1.

Is jouw Persoonlijke Werkmap nu op orde? Ben je tevreden over je CV, je motivatiebrief, je pitch? Heb je je STARR-verhalen paraat? Wat heb je nog nodig?

Vrijdag 20 november | Je lichaamstaal - Jouw eerste indruk krijgt niet een tweede kans | Door Saskia Koerselman

Saskia Koerselman leidt haar eigen advocatenkantoor Koerselman Advocaten. Zij ziet waar het vaak goed gaat en ook waar het vaak fout gaat bij solliciteren. Zij neemt de deelnemers mee naar succesvol solliciteren. Zij benoemt eerlijk en glashelder de do's én de don'ts. Doe mee!

Vrijdag 27 november | Pas op de plaats 2.

Kun je nu vertellen wie je bent en wat je wilt? Hoe zet je je vaardigheden in, weet je wat je wilt, voel je je voldoende zeker met je pitch? Wat wil je nog oefenen?

Vrijdag 4 december | Burn-out preventie begint bij jezelf | Door Jos Borsboom

(Stress herkennen, grenzen stellen en veerkracht versterken)

Langdurige stress en overbelasting ontstaan vaak geleidelijk. Gedragskundige Jos Borsboom laat zien hoe overbelasting ontstaat, welke signalen je niet moet negeren en wat je kunt doen om gezond en in balans te blijven. Een workshop met herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen, want echte verandering begint bij het herkennen van wat jij nodig hebt.

Vrijdag 11 december | Presenteren, en nu echt!

De generale repetitie voor de afsluitende pitch-avond!

En we kijken met elkaar terug op het afgelopen trainingsprogramma. Wat heeft je het meest geholpen en welke tips heb je voor JobHulpMaatje?

Vrijdagavond 18 december | Mijn pitch, dit ben ik

Een spannende dag: vanavond ga jij voor een panel van ervaren mensen jouw pitch presenteren. En je krijgt direct reacties en tips! Dat gaat je helpen in het echte sollicitatiegesprek. Let op: vandaag dus geen ochtend-, maar een **avond**programma.



Kick Start Your Career in the Netherlands:

Join Our English-Language JobGroup 'I want to work in The Netherlands'

At 3:30 PM on Friday, October 2, 2026, we are launching an English-language JobGroup for migrants with a residence and work permit. It is designed for educated professionals who experience stress or insecurity due to the language barrier. The program follows the same proven structure as our Dutch JobGroup but includes an English workbook and English-speaking coaches who understand the Dutch labor market.

Your next step starts here:

www.jobhulpmaatjezoetermeer.nl/aanmelden

Vragen?

Kom langs tijdens een inloopmiddag.
JobHulpMaatje zit bij de informatiedesk in het

Forum, Stadhuisplein 1.
Iedere donderdag van 14.00 - 17.00 uur.



www.jobhulpmaatjezoetermeer.nl