

Webinar på:

# BusinessCommunity

for dig, der har lyst til  
at udvikle dig selv  
og dit business-mindset



**BusinessCommunity**  
Tid til fokus og fællesskab

🔍 Search

BusinessCommunity GRATIS

😊 Velkommen

📅 RejseDagbog

📅 Webinar kalender

&gt; Links

# Velkommen til dit BusinessCommunity

## Velkommen til dit BusinessCommunity 😊



Rikke Bech Skougaard ADMIN 13 days ago  
Sparring om drift og ledelse

Share ...

SÅ er vi i gang 😊.

Velkommen til dette BusinessCommunity for dig, der har lyst til at udvikle dig selv og dit business-mindset.

Jeg hedder Rikke Bech Skougaard, er uddannet ingeniør, og har været produktionschef i 17 år, hvor jeg havde imellem 10 – 100 medarbejdere. Se gerne min [LinkedIn-profil](#).

For 10 år siden sagde jeg mit arbejde op, og blev selvstændig med Hybjerghus Optimering, hvor jeg arbejder med optimering af virksomheder, - mere specifikt procesoptimering og Personlig Effektivitet, som jeg har skrevet en bog om (se evt. <https://www.personligeffektivitet.org/>).

***Det er min mission, at dette community bliver en platform med en masse viden, værktøjer, undervisning, dialog og sparring omkring, hvordan du lykkes bedst i dit arbejdsliv som soloselvstændig eller ansat.***

For at der kommer liv i communityet, så ville det være super, hvis du vil præsentere dig og din passion i "Sig hej" 🙌.

Af aktuelle og kommende indhold kan nævnes:

- Du kan tilmelde dig [Webinarer](#) med indhold omkring optimering af dit arbejdsliv
- Du kan hente [Guider](#), [How-tos](#), [Skabeloner](#) og [Se videoer](#), der hjælper dig på vej
- Du kan deltage i [Kurser](#) omkring Personlig Effektivitet
- Du kan få [Sparring](#) omkring din egen aktuelle situation ved Rikke Bech Skougaard
- Du kan tilbyde og/eller få tilbudt produkter og ydelser i "Ret gode tilbud"
- Du kan stille spørgsmål eller starte debatter i "Chatten"

Som du kan se, så kommer BusinessCommunityet til at udvikle sig rigtig meget, så hold øje med, hvad der sker herinde.

BusinessCommunity er et fællesskab, der løfter hinanden med gode råd og fortællinger om egne oplevelser. Netværk kan noget magisk, - du er ikke alene 😊.

Her til en start tager jeg dig med på en personlig rejse



Search

BusinessCommunity GRATIS

😊 Velkommen

🌐 RejseDagbog

📅 Webinar Kalender

&gt; Links

Powered by Circle

# RejseDagbog


Change cover

Remove

## Et år i Alicante



### Velkommen til vores RejseDagbog 🤗

 Rikke Bech Skougaard **ADMIN** 18 days ago  
Sparring om drift og ledelse

Share ...

Velkommen til vores RejseDagbog, der fortæller om vores år: 1. Jan. - 31. dec. 2023 i Alicante, Spanien.

Vi hedder Henrik og Rikke, er hhv. 51 og 52 år, og bor i hus i Svendborg. Vi har 6 børn i fællesskab i alderen fra 11-24 år. Henrik har lige sagt sit arbejde op som direktør i et VVS-firma i Middelfart, og Rikke er soloselvstændig med procesoptimering af virksomheder og personlig effektivitet som primære arbejdsområder.

Det er vigtigt for os, at du føler dig godt underholdt, - men også kan læse om, hvordan en hverdag foregår væk fra hjemmegeren - på godt og ondt.

Du kan læse om årsagen til, at vi gerne ville prøve at bo i udlandet samt de overvejelser omkring job, børn, bolig osv. osv., der følger med, når man vælger at gå med sin drøm, og springe ud i det.

Hver uge vil der komme et nyt opslag, der fortæller om den forgange uges aktiviteter.



Search

BusinessCommunity GRATIS

😊 Velkommen

👋 Sig hej

📅 RejseDagbog

📅 Webinar kalender

📖 Webinar bibliotek

Links

📄 Download the Android app

📄 Download the iOS app

# Webinar kalender

31

MAY

**Et sundt forhold til stress**



10:00 AM - 11:00 AM CEST · Rikke Bech Skougaard

June 2023

5

JUN

**Konverter dine følgere til kunder vha. "købsrejsen"**



01:00 PM - 02:00 PM CEST · Rikke Bech Skougaard

20

JUN

**LinkedIn – meget mere end et online CV**



09:00 AM - 10:00 AM CEST · Rikke Bech Skougaard



# Rikke Bech Skougaard

- Diplomingeniør
- Ingeniørernes Lederuddannelse
- Teknom i driftsteknisk linie
- Lean-Navigatør
- Cert. Garuda Fokus-profil
- Cert. DISC-Personprofil
- Cert. Coach ICF
- Cert. Stress-coach
- Cert. Evnetest
- Projektstyring med PMP-cert.
- Cert. LEGO® Serious Play®-metoden



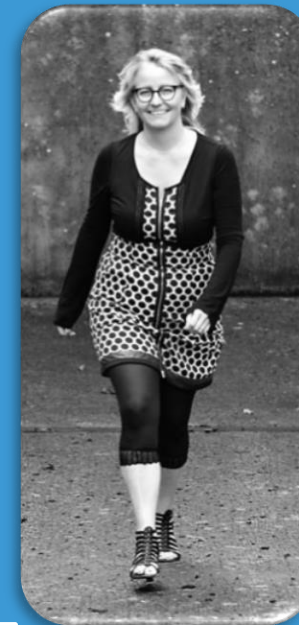
# Rikke Bech Skougaard

- Produktionschef i 17 år for 10-100 medarbejdere



- Hybjerghus Optimering i 10 år

- Procesoptimering
- Personlig Effektivitet
- Sparring
- Bestyrelse
- Undervisning
- BusinessCamp
- BusinessCommunity



Velkommen  
Replay



**BusinessCommunity**  
Tid til fokus og fællesskab



# Et sundt forhold til stress





# *Introduktion*

- Camilla Heinholt - indehaver af coaching- og konsulentvirksomheden Heinholt Consult
- Gift og mor til to
- Bor i Nordsjælland
- Stress x 2
- Min passion



**Heinholt**  
Consult

Situation



Vurdering

Evaluering

Kan jeg med mine nuværende  
ressourcer, håndtere denne  
situation?



Nej

Ineffektiv håndtering

=

Negativ stress



Ja

Effektiv håndtering

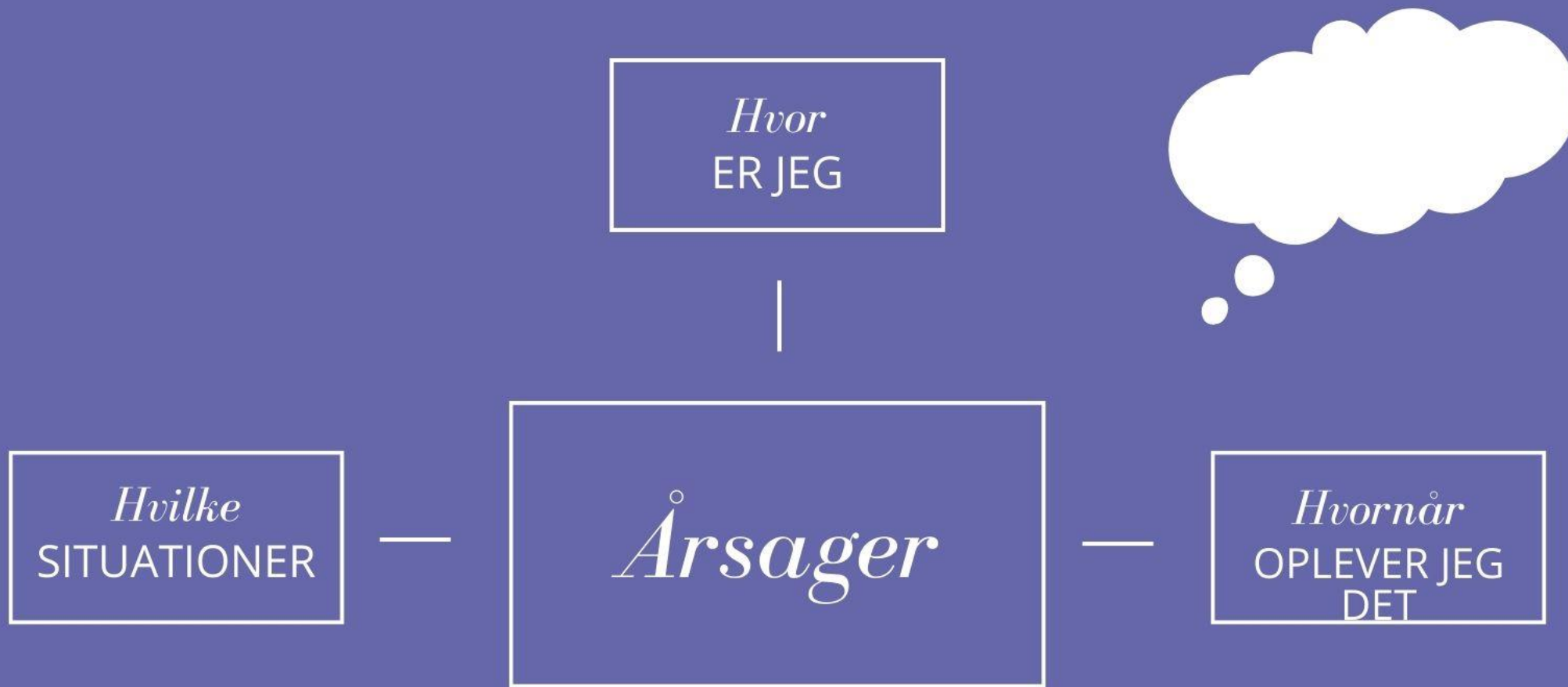
=

Positiv stress

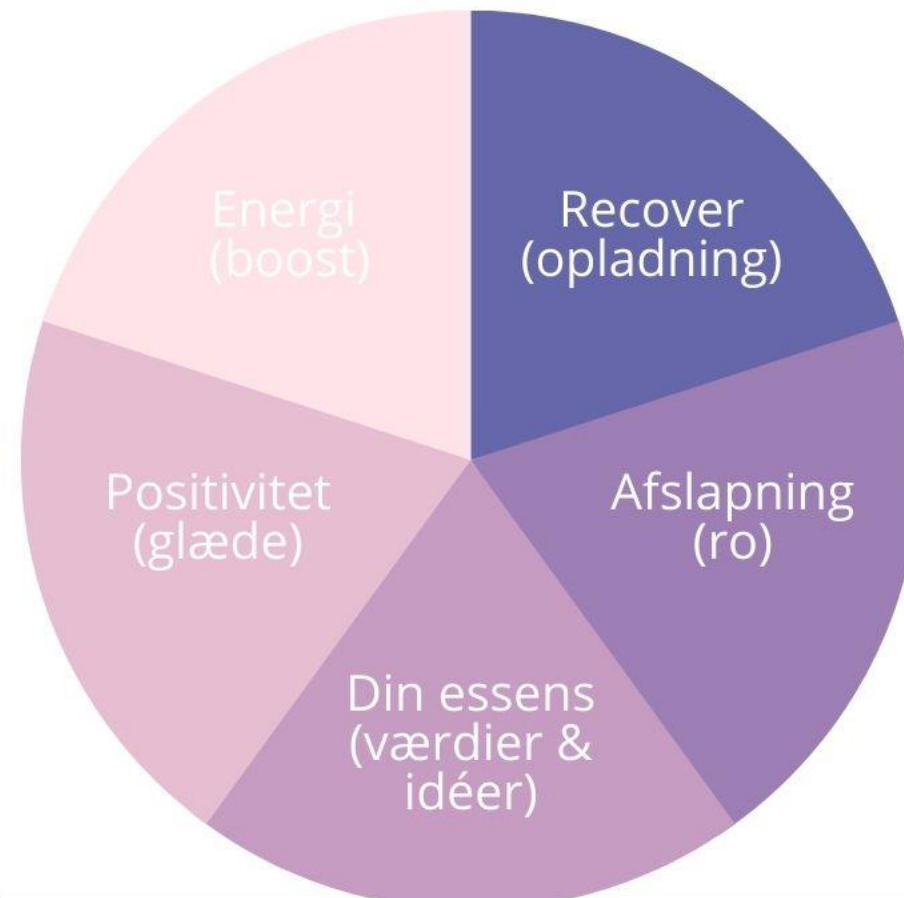


Heinholt  
Consult





*Øg dine*  
**RESSOURCER**



# *Anvend nye* STRATEGIER

Attitude,  
tanker &  
holdninger



Social  
støtte/bed  
om hjælp

Positiv  
selvsnak

Kig indad

Åndehuller  
(meditation,  
gåtur etc)



**Heinholt**  
Consult

Vil du også skabe mere overskud, balance & trivsel  
og få tid til det der er vigtigst for dig?

Så skal du starte her;

- Identificér **ÅRSAGER**
- Øg dine **RESSOURCER**
- Find nye **STRATEGIER**





# Tak for din tid

Særtilbud til dig der ser med - få en  
Stressprofil med 35% rabat.

Normalpris kr. 4.500,-

**Din pris kr. 2.925,-\***



4088 5146



camilla@heinholt.dk

\*Gælder ved bestilling senest 1. juli 2023



**Heinholt**  
Consult



Hvis du har fået lyst til  
mere inspiration,  
så kig på  
[www.BusinessCommunity.dk](http://www.BusinessCommunity.dk)

