

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

> 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

> 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.



Q Search

BusinessCommunity GRATIS

😊 Velkommen

👋 Sig hej

📅 RejseDagbog

📅 Webinar kalender

📖 Webinar bibliotek

Links

📄 Download the Android app

📄 Download the iOS app

Webinar kalender

May 2023

25

MAY

Skab RO i dit arbejdsliv, og få overskud og balance i din hverdag

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

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



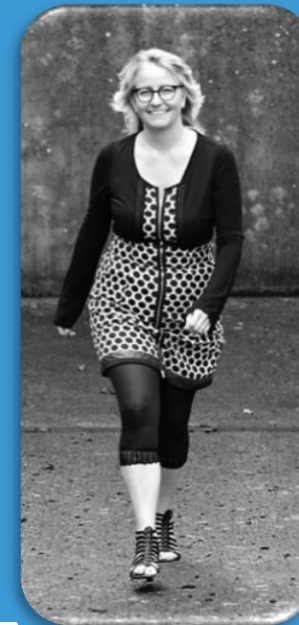
Rikke Bech Skougaard

- Produktionschef i 17 år for 10-100 medarbejdere



- Hybjerghus Optimering i 10 år

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



Velkommen
Spørg gerne
Replay



Kenneth Dreyer

Mentaltræner og erhvervscoach

mentalform

Eliteudøver

Landstræner



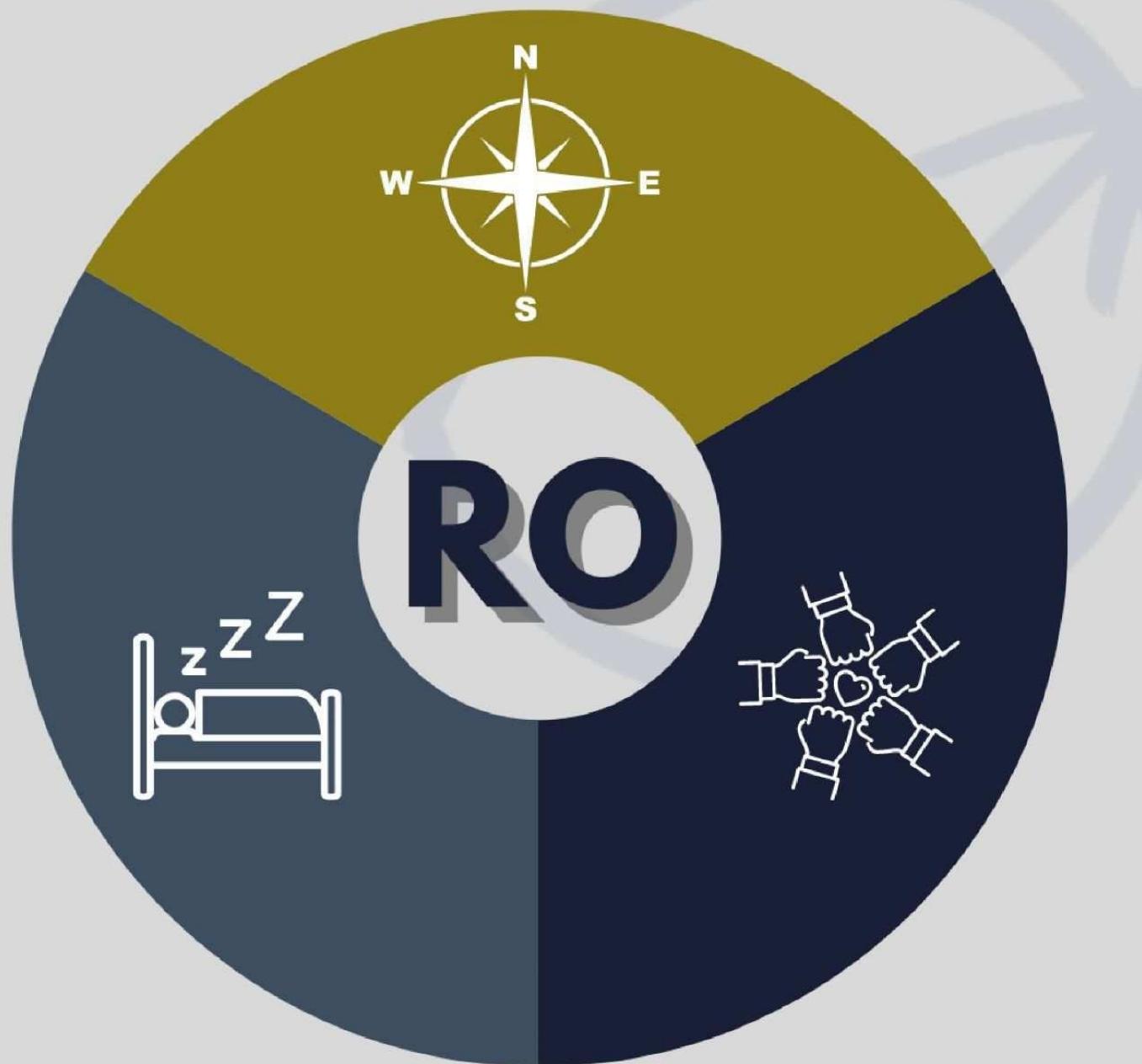


Dagens program

Hvorfor skal vi egentlig bekymre os om pauser og søvn?

5 misforståelser om produktivitet

Viden og tips til pauser og søvn med kvalitet



Retning

Direction

Focus - Goals - Values

Restitution

Recovery

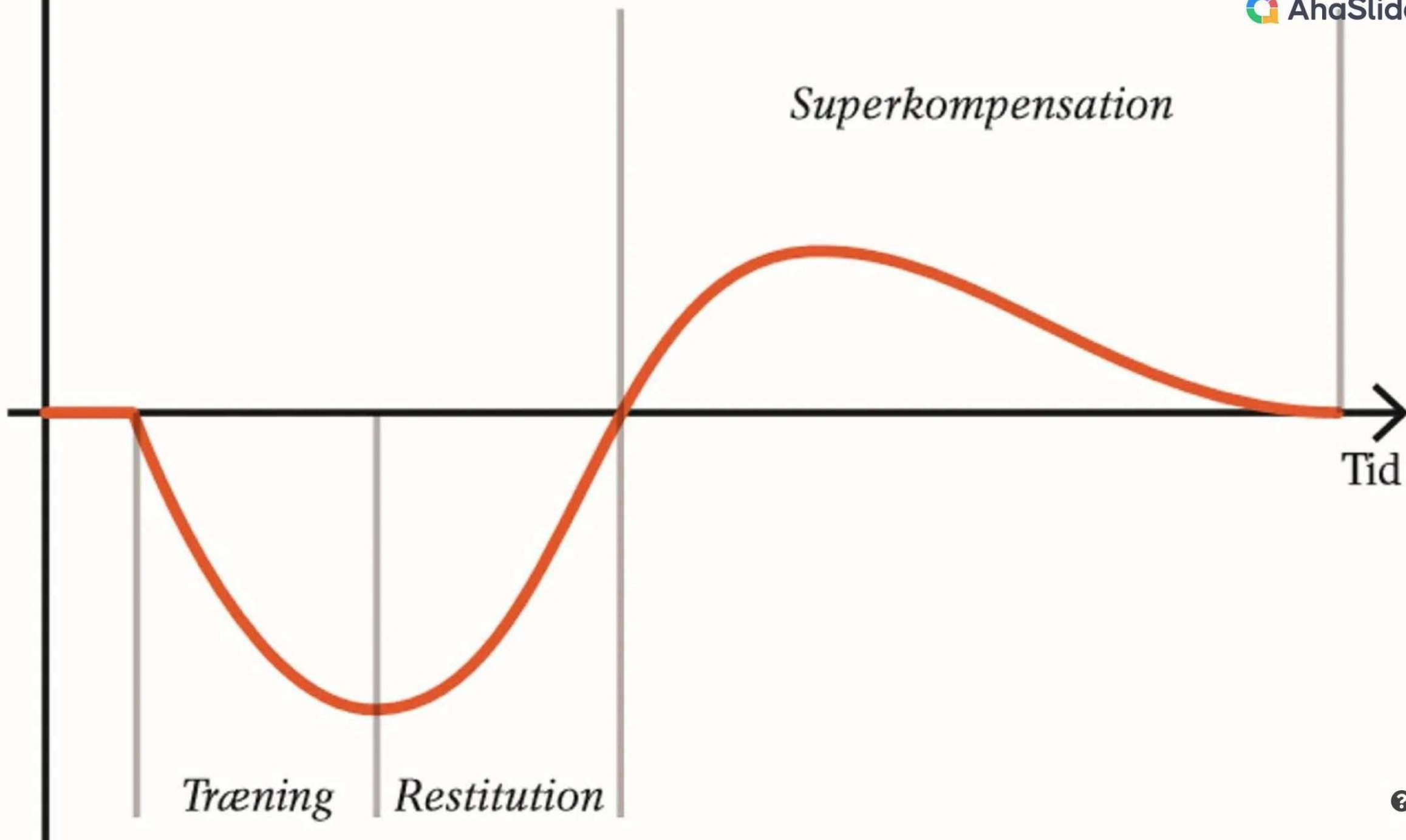
Balance - Sleep - Breaks

Relationer

Relationships

Harmony - Teamwork - Communication

Præstationsevne



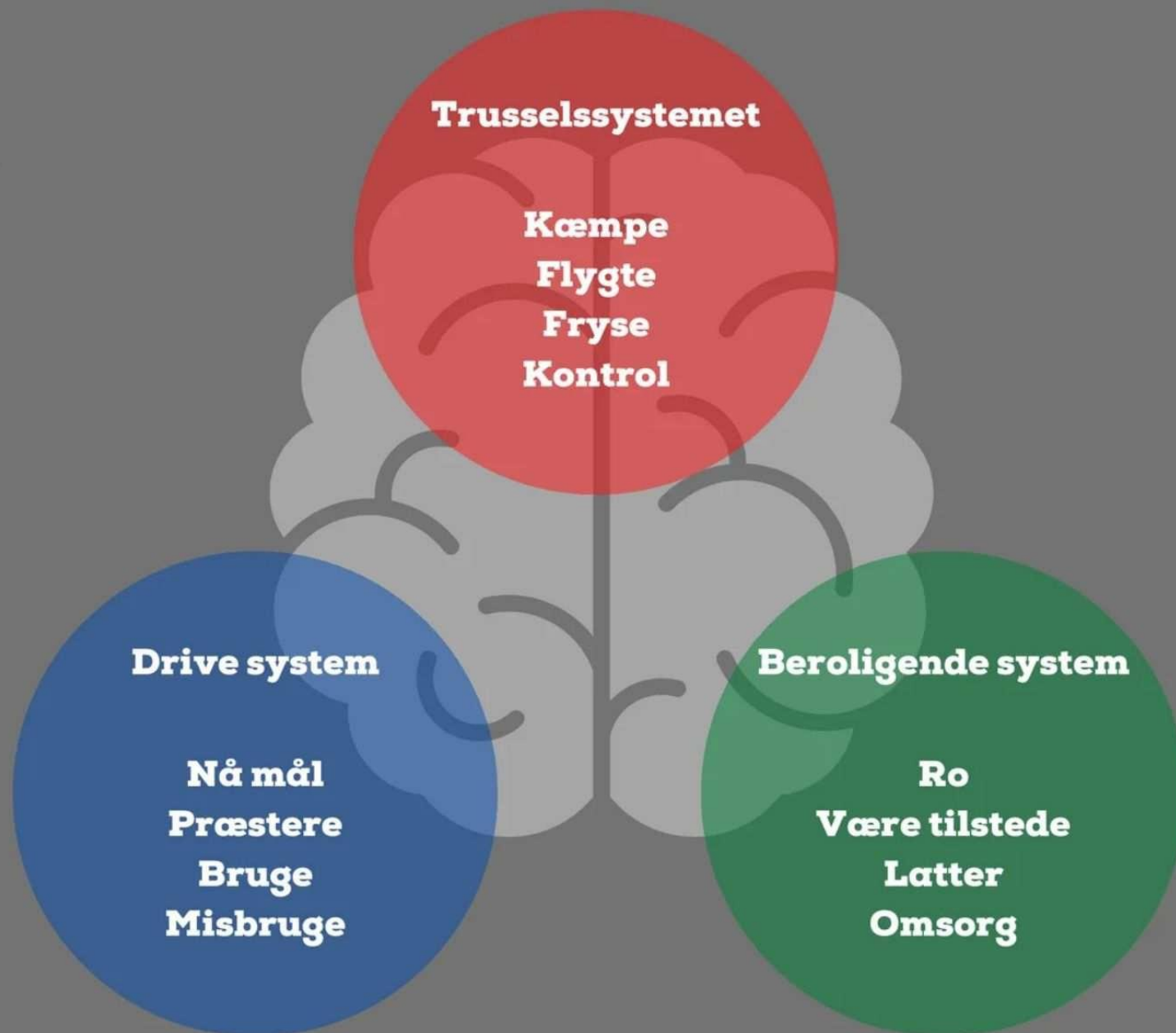
Træning

Restitution

Superkompensation

Tid

En simpel model af din hjerne





5 misforståelser om produktivitet

Jo mere arbejde, jo mere produktivt

Arbejde uden pauser er bedst

Multitasking virker

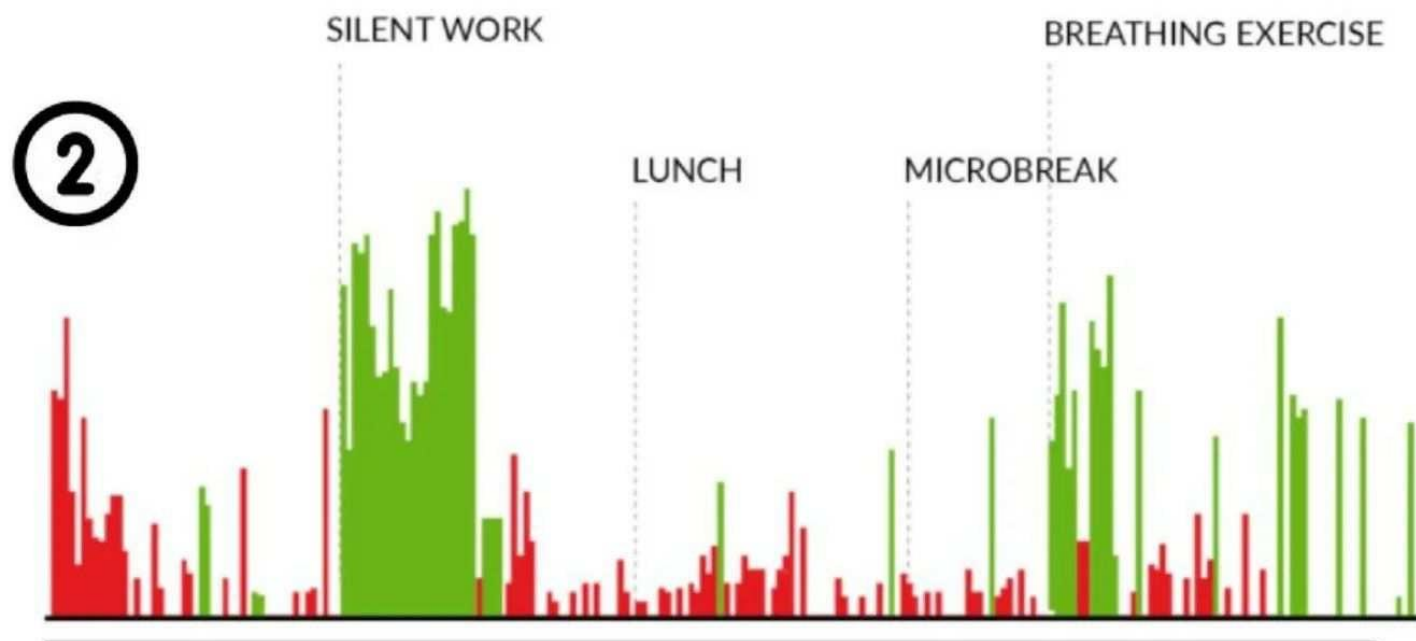
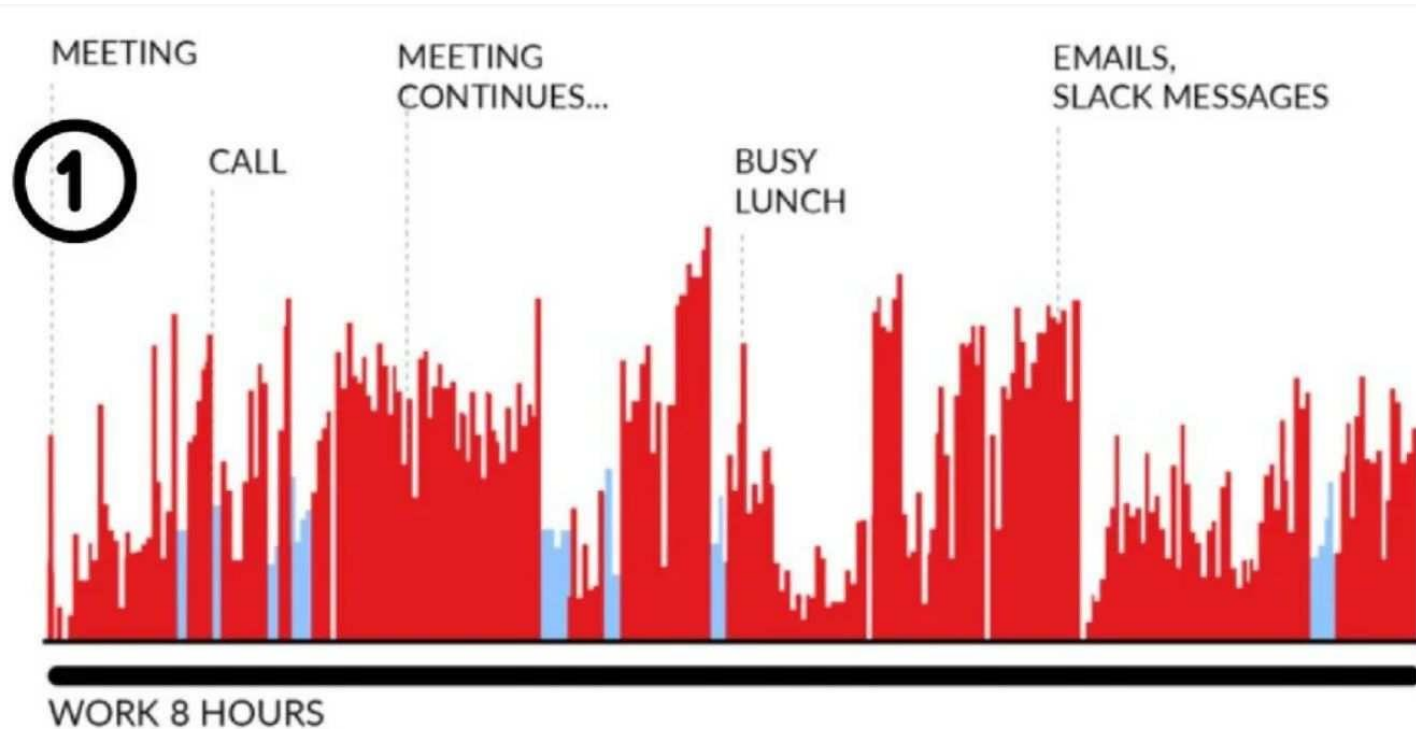
Travlhed viser at man er effektiv

Arbejde skal fylde meget

Hvilken forskel!!!

← Travle Torben

← Pause Peter





Pseudo breaks

Det her er IKKE en pause

...Og en arbejds snak med
kollegaen er heller ikke.

Pomodoro-teknikken

25 minutters arbejde med fuld fokus

5 minutters reel pause

Gør det x 4

15-30 minutters pause

Start forfra



Tag mikropauser

Helt ned til 30 sekunder har effekt





**HRV
BREATHING
6 BREATHS PER MINUTE**

60%

40%

Cal Coolidge

Sov 11 timer pr. nat

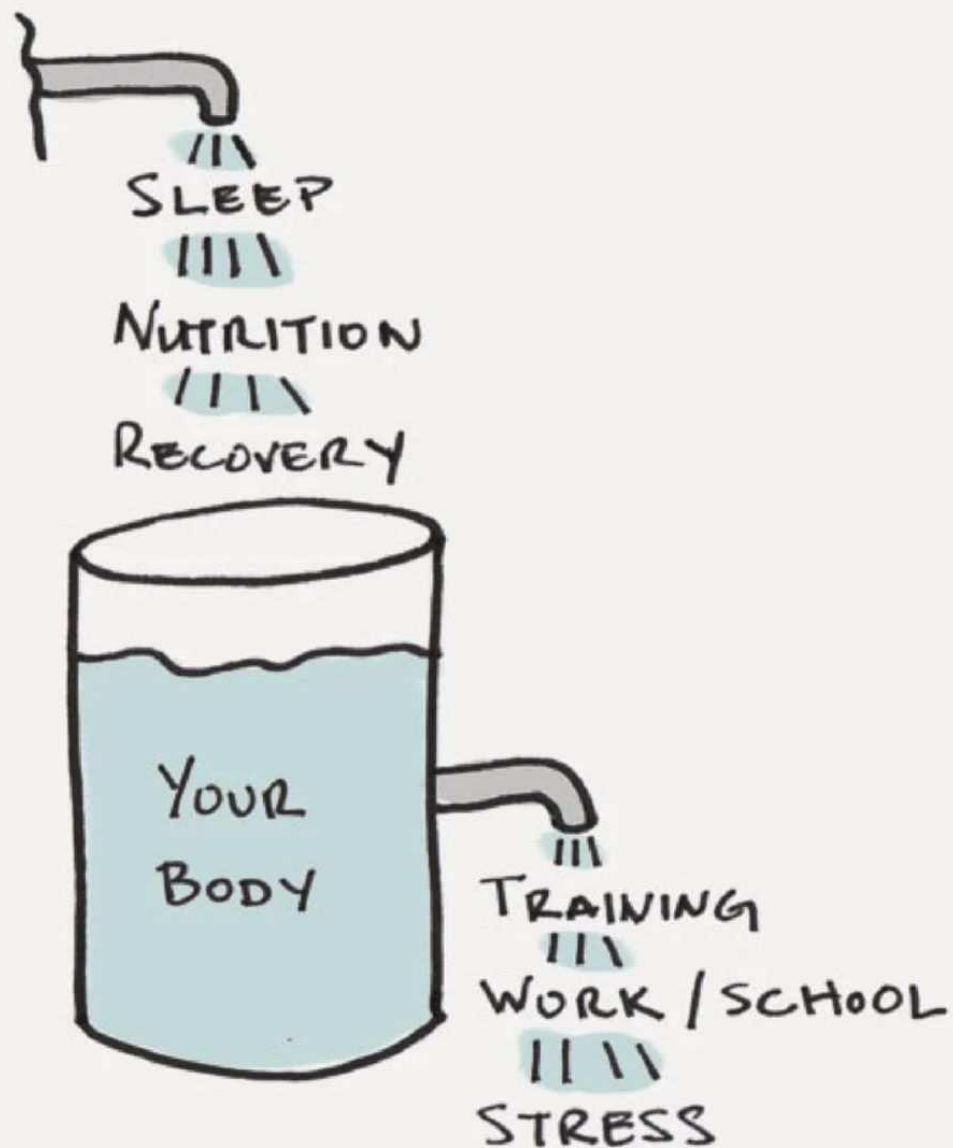


LeBron James

Sover 12 timer i døgnet

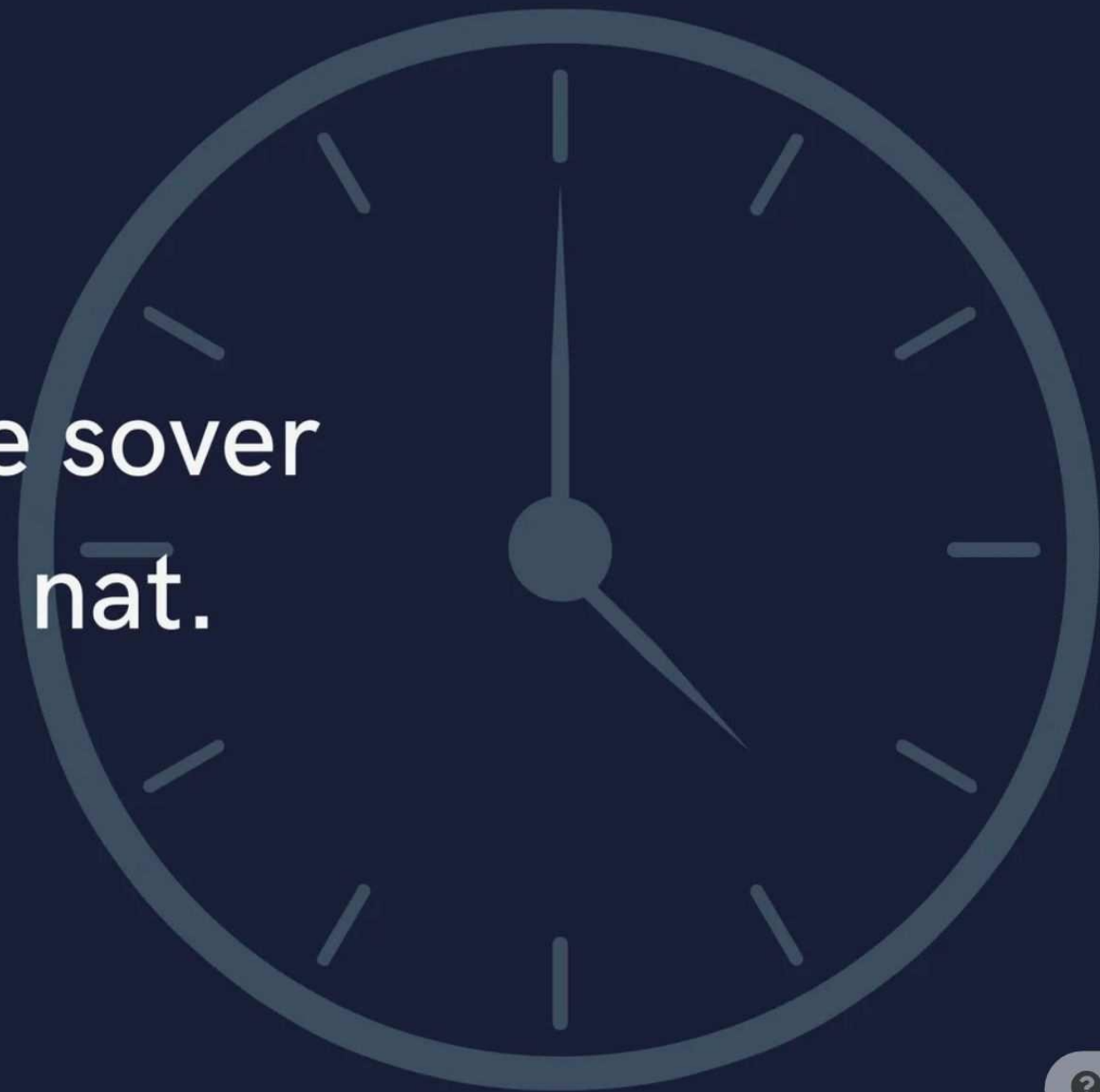


KEEP YOUR BUCKET FULL



Vi bygger søvnunderskud op ved 7 - 7,5 timers søvn.

75% af danskerne sover
under 7 timer pr. nat.





Forbedr din søvn

Din aktivitet primært efter kl. 20.00

Fysiske forhold

Slip tanker, bekymringer, overtænkning

Gode søvnvaner

Hvis du har fået lyst til
mere inspiration,
så kig på
www.BusinessCommunity.dk

