

Webinar på:

# BusinessCommunity

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



🔍 Search

BusinessCommunity GRATIS

😊 Velkommen

🌐 RejseDagbog

📅 Webinar kalender

&gt; Links

# Velkommen til dit BusinessCommunity

## Velkommen til dit BusinessCommunity 😊

Share 🌟

**Rikke Bech Skougaard** ADMIN a month ago

Sparring om drift og ledelse

SÅ er vi i gang 😊.

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

Dette community bliver en platform med en masse viden, værktøjer, undervisning, dialog og sparring omkring, hvordan du lykkes bedst i dit arbejdsliv som selvstændig eller ansat.

Af kommende indhold kan nævnes:

- 👉 Du kan præsentere og brande dig selv overfor fællesskabet i "Sig hej"
- 👉 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"



- Search
- BusinessCommunity GRATIS
  - Velkommen
  - RejseDagbog
  - Webinar kalender
- Links

YES - så er det nu



Uge 8) 20. - 26. februar 2023  
Rikke replied 15 minutes ago

1 2

5 år sammen



Uge 7) 13. - 19. februar 2023  
Rikke posted 1 week ago

2 0

Tak til jer



Uge 6) 6. - 12. februar 2023  
Rikke posted 2 weeks ago

2 0

10 års læringer



Uge 5) 30. januar - 5. februar 2023  
Rikke posted 3 weeks ago

1 0

I Danmark igen



Uge 4) 23. - 29. januar 2023  
Rikke posted 1 month ago

1 0

Det er koldt



Uge 3) 16. - 22. januar 2023  
Rikke posted 1 month ago

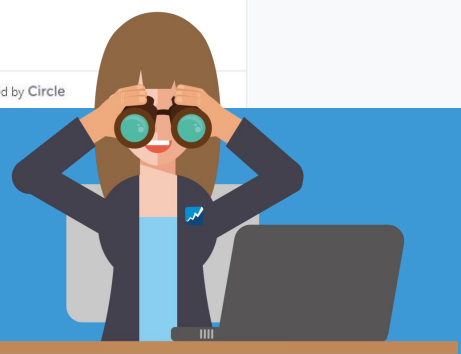
1 0

BusinessCampen i fare

Så kom dagen!

Hvad skal du lave

Powered by Circle



Search

BusinessCommunity GRATIS

😊 Velkommen

👋 Sig hej

📅 RejseDagbog

📅 Webinar kalender

📖 Webinar bibliotek

Links

📲 Download the Android app

📲 Download the iOS app

# Webinar kalender

March 2023

8 Få dine overspringshandlinger til at give dig følelsen af "YES"

MAR 09:00 AM - 09:30 AM GMT+1 - Rikke Bech Skougaard



RSVP

14 Bliv skarp på "Kundetyper", og derved skarp i din kommunikation

MAR 10:30 AM - 11:30 AM GMT+1 - Rikke Bech Skougaard



+1

RSVP

23 10 ting, som du skal vide, hvis du vil være god til at løse konflikter

MAR 07:00 PM - 07:30 PM GMT+1 - Rikke Bech Skougaard



+1

RSVP

31 GDPR: Hvis du tror, det er nok at have en persondatapolitik, så tro om igen

MAR 09:00 AM - 10:00 AM GMT+1 - Rikke Bech Skougaard



RSVP



Search

BusinessCommunity GRATIS

😊 Velkommen

👋 Sig hej

📅 RejseDagbog

📅 Webinar kalender

📅 Webinar bibliotek

Links

📄 Download the Android app

📄 Download the iOS app

# Webinar bibliotek

De 3 grundlæggende  
vilkår for at være  
personlig effektiv



De 3 grundlæggende vilkår for at være  
personlig effektiv

👉 Rikke replied 6 days ago

👍 1    💬 2



# Få dine overspringshandlinger til at give dig følelsen af "YES"



# Rikke Bech Skougaard



- 52 år
- Kæreste med Henrik
- Vi har i alt 6 børn på 11-24 år
- Bor i Svendborg/Alicante



# Rikke Bech Skougaard

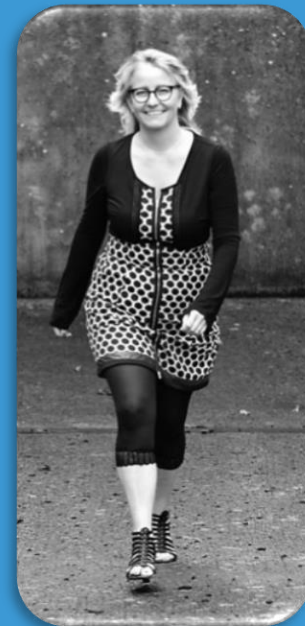
- Diplomingeniør
- Ingeniørernes Lederuddannelse
- Teknom i driftsteknisk linie
- Lean-Navigatør
- Cert. Garuda Fokus-profil
- Cert. DISC-Personprofil
- Cert. Coach ICF
- Cert. Stress-coach
- Cert. Evnetest
- Projektstyring med PMP-cert.
- Cert. LEGO® Serious Play®-metoden





# Rikke Bech Skougaard

- Produktionschef i 17 år for 10-100 medarbejdere
- Hybjerghus Optimering i 10 år
  - Procesoptimering
  - Personlig Effektivitet
  - Sparring
  - Bestyrelse
  - Undervisning
  - BusinessCamp
  - BusinessCommunity



---

Boost din  
**Personlige Effektivitet**

Få følelsen af "YES"!!



Incl. 45 siders  
øvelser til dig!

Af Rikke Bech Skougaard

---



**BusinessCommunity**  
Tid til fokus og fællesskab

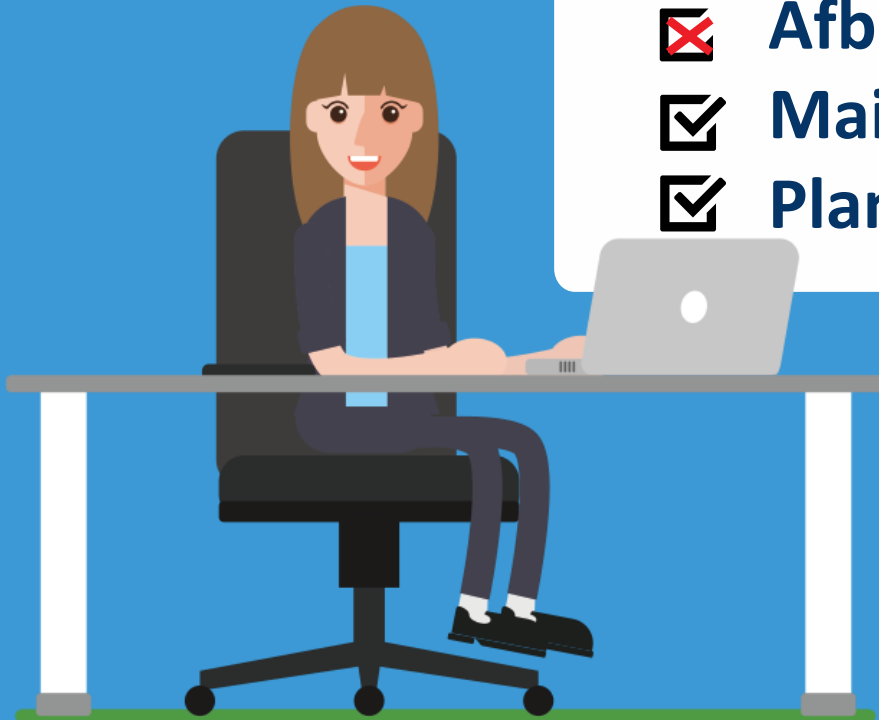
# Få dine overspringshandlinger til at give dig følelsen af



Spørg gerne  
Slides  
Replay

# Effektivitet

- Overblik
- Orden
- Overspringshandlinger
- Afbrydelser
- Mail-kultur
- Planlægning og prioritering





# Overspringshandlinger



- Hente kaffe/vand
- Læse avis
- Snakke med kolleger
- Spise
- Tjekke mail
- Tjekke sociale medier
- Lave andre opgaver



# Overspringshandlinger

Hvad skal du gøre...:

## 1) Vær bevidst

(Anders And)





# Overspringshandlinger

Hvad skal du gøre...:

## 2) Tag ansvar





# Overspringshandlinger

Hvad skal du gøre...:

## 3) Hold fokus

(f.eks. musik/hovedtlf.)







# Overspringshandlinger

Hvad skal du gøre...:

## 4) Del projekter op i mindre opgaver

(Vi vil gerne vinge af)





# Overspringshandlinger

Hvad skal du gøre...:

## 5) Multitasking er yt, fokusering er in

(1-10/a-j)





# Overspringshandlinger

Hvad skal du gøre...:

## 6) Planlæg pauser

(f.eks. Pomodoro)





# Overspringshandlinger

Hvad skal du gøre...:

## 7) Brug belønning



# Få dine overspringshandlinger til at give dig følelsen af

Spørgsmål



**Lær af dét,  
der går godt  
– når du er succesfuld**



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

