



Erhvervsforum Roskilde

- netværk og viden

Kære medlem .

TAG HÅND OM DINE VIGTIGSTE AKTIVER i 2020

Vi nærmer os så småt indgangen til det nye år, og det giver ofte anledning til refleksion over, hvorvidt der er noget vi fremadrettet kunne gøre anderledes - i vort arbejde, i vort liv og måske i forhold til os selv! Så for at give et bidrag til, at der i 2020 kan sættes ekstra ind for positive, personlige forandringer, har vi placeret 2 arrangementer i januar, der sætter specifik fokus på dit absolut vigtigste aktiv: Dig selv!

Allerede få dage efter champagnepropperne har sprunget får du en enestående mulighed for at tage et grundigt kig indad og vurdere om du arbejdsmæssigt som privat evner at skille skidt fra kanel i dine prioriteringer. I vort moderne samfund er travlhed ofte lig prestige, og vi bliver mødt med store forventninger fra mange hold, ikke mindst fra os selv. Mangel på bevidsthed om skarp prioritering og dermed risiko for at tage forkerte valg kan føre til mange problemer, men den gode nyhed er, at valget er dit! Så vil du vide, hvordan du tager styringen og lader 2020 være et år i bevidsthedens tegn, så giver Gitte Skårup dig værdifuld inspiration og spændende værktøjer til **årets første fyraftensmøde den 9. januar!**

Hvis du er en af dem, som har planer om en forbedring af din helbredstilstand, fx mere motion eller sundere kost, i 2020, så kom til **fyraftensmøde med Ulrikka Mikkelsen den 23. januar!** Her skal vi lære os om 'Sundhedstjek', og hvordan vi kan slippe af med trætheden og søvnbesværet, og blive længere på toppen af vor ydeevne. Mange af os har eller søger et arbejdsliv, hvor vi kan køre i højt gear og brænde for det vi laver. Derfor opdager vi ikke altid de små fysiske faresignaler, der uden fokus kan føre til at ildsjælen brænder ud! Den gode nyhed er, at det ofte kun kræver små justeringer for at kunne holde tempoet - uden at gå på kompromis med helbredet. Det vil du få mange gode eksempler på den 23. januar, så vil du tage dig godt af dig selv i 2020 så er tilmeldingen åben!

Så nu skal vi ikke kun glæde os til jul, men i den grad også til januar - og der kommer mere godt til de korte januardage - og lange aftener- på næste fredag.

TEAM ERHVERVSFORUM



**NYHEDER FRA
ERHVERVSFORUM**



JULENETVÆRK I DEN GAMLE RÅDHUSSAL - HAR DU HUSKET AT TILMELDE DIG?

Vi satser på, at en af de 3 varslede snevejrdsdage i december bliver **den 10.**, hvor **Erhvervsforums medlemsnetværk** samles til gløgg og æbleskiver. En af de andre 2 kunne så passende blive den 24. Men først skal vi mødes under hyggelige og uformelle former i den gamle Rådhusal, hvor vi sidste år var ved at sprænge de fysiske rammer med over 100 glade deltagere. **Vil du også være en glad deltager i år, så kan du tilmelde dig på linket ovenfor.**

Apropos at sprænge de fysiske rammer, så var dette også tilfældet på denne uges medlemsmøde, hvor Rockmusset Ragnarock varetog værtsrollen på flotteste vis med både udsøgt forplejning fra Freunde, og særudstilling med Gasolin. Som noget nyt kørte vi et mere håndholdt arrangement, hvor deltagerne på forhånd var opdelt i nøje udvalgte grupper. Det gør vi helt sikkert igen - men ikke til julenetværket, der kører vi free style! På billederne nedenfor er spotlight rettet i mod direktør for Ragnarock Morten Thomsen Højsgaard, glade netværkere i grupper og .. verdens største pladespiller!

Vi satser på, at en af de 3 varslede snevejrdsdage i december bliver den 10., hvor Erhvervsforums medlemsnetværk samles til gløgg og æbleskiver. En af de andre 2 kunne så passende blive den 24. Men først skal vi mødes under hyggelige og uformelle former i den gamle Rådhusal, hvor vi sidste år var ved at sprænge de fysiske rammer med over 100 glade deltagere. Vil du også være en glad deltager i år, så kan du tilmelde dig på linket ovenfor.

Apropos at sprænge de fysiske rammer, så var dette også tilfældet på denne uges medlemsmøde, hvor Rockmusset Ragnarock varetog værtsrollen på flotteste vis med både udsøgt forplejning fra Freunde, og særudstilling med Gasolin. Som noget nyt kørte vi et mere håndholdt arrangement, hvor deltagerne på forhånd var opdelt i nøje udvalgte grupper. Det gør vi helt sikkert igen - men ikke til julenetværket, der kører vi free style! På billederne nedenfor er spotlight rettet i mod direktør for Ragnarock Morten Thomsen Højsgaard, glade netværkere i grupper og .. verdens største pladespiller!



SIG FARVEL TIL LIVET I HAMSTERHJULET - LAD BEVIDSTHED VÆRE NØGLEORDET I 2020

Vil du fra starten af 2020 lære, hvordan du kan møde livet med styrket tillid til dig selv som leder,

iværksætter og først og fremmest menneske? Så kom til fyraftensmøde den 9. januar, hvor Gitte Skårup vil dele inspiration og værdifuld viden om vigtigheden af det autentiske (selv)lederskab og nødvendigheden af fuld bevidsthed i vore handlinger!

I det moderne samfund føler mange, at de ligger under for et stigende pres og høje forventninger fra arbejdsplads, familie og venner - men sandheden kan jo også være at det største pres faktisk kommer fra os selv. Tiden er inde til at tage et ærligt og kærligt kig indad, og få skrælet de lag af, som forhindrer os i at finde ind til de rigtige prioriteringer på arbejdet såvel som i livet. Mangel på bevidsthed om, hvordan vi påvirkes af manglende eller forkerte valg kan føre til både stress, depression og fysiske ubalancer, så går du - bevidst eller ubevidst - rundt med nogle forhold, der kræver afklaring og handling, er der øjenåbnere og værktøjer at hente fra dette foredrag!

Tilmeld her : [Fyraftensmøde m/Gitte Staarup](#) eller tryk på billed herunder



FYRAFTENSMØDE
m/Gitte Skaarup, Alive Coaching

Torsdag d. 9 januar 2020 kl. 16.00
SIG FARVEL TIL LIVET I HAMSTERHJULET
Business House, Jernbanegade 23, Roskilde

SUNDHEDSTJEK - SKAL DU HAVE ET SERVICEEFTERSYN I 2020

Føler du dig træt, udmattet, har smerter eller søvnproblemer? Hvordan kan du forebygge at mindre symptomer og skavanker udvikler sig? Med andre ord, hvordan kan du blive på toppen af din ydeevne?

Det ved Ulrikka Mikkelsen fra NordicMedicineInst. rigtigt meget om, og kan formidle det på en både faglig, direkte og fordomsfri måde. Der er kun gode råd og værktøjer, ingen løftede pegefingre h.a. forkert kost og livsstil m.v. Det er op til dig, og indenfor rammerne af dine muligheder og ambitioner kan der altid findes et grundlag til at forbedre dit helbred.

Ulrikka er grundlægger og CEO for NordicMedicine Inst, der henvender sig til ledere, der brænder igennem og som ønsker at blive ved med at brænde igennem, være fysisk og mentalt skarpe, og optimal på deres drømmejob, uden at gå på kompromis med deres helbred, nydelsestid og tid sammen med dem de elsker. I sit oplæg, giver Ulrikka viden og konkrete værktøjer, som sikrer en optimal skarphed i hjernen, fysisk energi og overskud til at navigere med mange bolde i luften. Målgruppen er dig som er en ildsjæl, og som gerne vil blive ved med at brænde for og brænde igennem i dit virke, uanset hvad dette måtte være.

Arrangementet er åbent for alle!

Tilmeld her : [Fyraftensmøde : SUNDHEDSTJEK](#) eller tryk på billed herunder.



FYRAFTENSMØDE v/Ulrikka Mikkelsen

Torsdag d. 23 januar 2020 kl. 16.00
SUNDHEDSTJEK -
SKAL DU HAVE ET SERVICEEFTERSYN I 2020
Business House, Jernbanegade 23, Roskilde

I DE KOMMENDE UGER SLÅR VI AKTIVITETSOVERSIGTEN FOR Q1 OP, SÅ STAY TUNED

Medlemstilbud

Som noget nyt prøver Erhvervsforum Roskilde at lave Medlemstilbud på vores hjemmeside, altså tilbud fra vores medlemmer.

1. læg dit tilbud op din egen instagram profil
2. skriv det #-tag, som vi sender til jer i nyhedsbrevet

Medlem til medlem tilbud i december

Hvis du ikke allerede har en gratis Instagram-konto, så er det måske nu du skal oprette en. For Erhvervsforum Roskilde giver dig muligheden for at give gode tilbud, som samles direkte på [Medlem til medlem tilbud](#).

Skriv blot hashtagget #decembertilbudroskilde2019, så bliver dit tilbud vist.

Find os på de sociale medier
LinkedIn, Facebook og Instagram
erhvervsFORUM Roskilde

Erhvervsforum Roskilde
Stændertorvet 2, 2. sal
4000 Roskilde
www.erhvervsforum.biz

Tfl.: 7020 7680
Mandag-fredag: 9.00-15.00
info@erhvervsforum.biz

PART OF
**GREATER
COPENHAGEN**

A large teal-colored shape with a curved top and bottom edge, tapering from left to right, positioned at the top of the page.

erhvervsforum.biz

[Afmeld Nyhedsbrev](#)