



Erhvervsforum Roskilde

- netværk og viden

Kære medlem .

SØVN, SKYGGER OG SENIORLIV

Vi håber ikke du lader dig skræmme af denne måske lidt søvndyssende overskrift. Bag de 3 begreber gemmer nemlig 3 spritnye foredrag og workshops, der kan give dig nogle fantastiske indsigter, værktøjer og endog håb for din arbejdsmæssige fremtid. Vi er som tidligere nævnt stadig i tvivl om, hvorvidt vi vil være i stand til at netværke som vi plejer, i de kommende måneder, så derfor har vi arbejdet med et 'skyggeprogram' af ekstra aktiviteter til erstatning for fx deciderede netværk. Aktiviteter, hvor vi kan garantere både behørig siddende afstand og altså værdifuld inspiration for nutiden og fremtiden!

Hvis du har prøvet at ligge søvnløs, eller af forskellige årsager ofte vågner i løbet af natten, eller slet og ret forsømme din søvn, så sæt et kæmpekryds i kalenderen den 3. december! Vi har inviteret stress og søvneksperter Helle Alsted til at holde foredraget 'Sov dig til et bedre (arbejds)liv', og dette vil være relevant for alle, der ønsker en bedre søvn og dermed energi og overskud til at klare den ofte presset hverdag. Søvn betegnes ofte som noget nær det vigtigste behov at få dækket, og der er kan være store konsekvenser forbundet med dårlig søvn – eller direkte mangel på søvn. Helle Alsted ved hvad hun taler om, for hun er kandidat i pædagogisk psykologi med speciale i stress og relationer, og er foredragsholder, underviser, rådgiver og forfatter inden for sit faglige felt. Så har du lyst til at sove bedre, så kom og vær årvågen, når Helle lærer dig hvordan!

Får man ikke sin søvn, kan man godt føle sig lidt som en skygge af sig selv. Måske har man lettere til at blive irriteret, vred eller udviser anden uhensigtsmæssig adfærd, der ligger langt fra, hvordan man egentlig ønsker at være. Hvis man som menneske, leder eller medarbejder i situationer handler stik imod dit billede af sig selv, så er det et udtryk for teorien om 'Skygger'. Teorien er fostret af C.G. Jung og for at spole dig ind på, hvad 'Skygger' rent faktisk går ud på, får du lige et par eksempler. Lad os sige, at du har modstand på svaghed, giver det sig sikkert udtryk i, at du for alt i verden ikke vil fremstå svag. Men hvis denne 'ikke være svag' adfærd overdrives, så kommer du måske til at være for stærk i nogle sammenhænge, hvor styrke måske ikke er svaret. Måske ved du ikke i læsende stund, hvor du selv kunne have en sådan modstand på noget eller uhensigtsmæssig adfærd, men det får du afdækket og redskaber til at arbejde med på denne workshop. Det drejer sig i bund og grund om, at vi er ærlige over for os selv. Så har du mod på at se dine skygger i øjnene og lære, hvordan du kan begrænse potentiel uhensigtsmæssig adfærd, så kom til workshop med Gitte Skaarup den 12. november.

Der pågår p.t. en stor debat om nutidens og fremtidens arbejdsmarked! Et centralt element er sammenhængen mellem, at 'vi skal arbejde til vi bliver 70' og det relative faktum, at folk +50 sorteres fra i rekrutteringen, og der hænger således en stort skygge over mange, der (afhængig af profession) får problemer med at fylde en lang periode af deres arbejdsliv ud. Man plejer at sige 'du kan sove når du

bliver gammel', men det er jo ikke længere korrekt. Vi skal sove godt nu, og så skal vi arbejde til vi er 70. Men hvem siger, at man overhovedet skal fortsætte med at forfølge den samme type job i jagten på et levebrød i sit +50 årige seniorliv? Måske skal du overveje at genopfinde dig selv, finde frem til nogle muligheder, som du indtil videre ikke har forfulgt – af frygt for at fejle, af frygt for at miste den faste indtægt m.v. Vi har Lene Kronborg på podiet til at fortælle om dette spændende emne, og hun udgiver i slutningen af november bogen 'Flodhesten der fik bidt halen af' – en bog der giver det beskrevne billede på, at vi ikke kan forvente at have den samme rolle, på samme niveau m.v. hele livet. På et tidspunkt er vi nødt til at sadle om, og det gælder principielt os alle. Men der er masser af muligheder at forfølge, så gå du også med tanker om dit fremtidige arbejdsliv, så er der gode nyheder til dig på fyraftensmødet den 26. november.

TEAM ERHVERVSFORUM

VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER

erhvervsforum.biz

 **Sprog tips**
Tekster, hjemmesider og undervisning



Journalist Henrik Overgaard Pedersen, Sprog tips

Henrik Overgaard Pedersen er sikkert bekendt for mange af jer, bl.a. via hans kommunikation for medlemmerne i Roskilde Golf Klub og Roskilde Tennis Klub - eller tilbage fra dengang, Henrik var journalist på Dagbladet. Henrik er kendt for sine imødekomende og let læselige tekster. Du kan fx hurtigt og nemt få hjælp til: Nyhedsbreve, artikler, kunde- eller borgerinformation, opdatering af hjemmesiden, tekster der trænger til en modernisering – og en masse andet.

Henrik har den indstilling og erfaring, at godt sprog virker. Imødekomende og let forståelige tekster kan få modtagerne til at føle sig tilfredse, selv når budskabet ikke er så godt. Vær proaktiv og positiv i din information. Det betaler sig. Henrik har over 30 års erfaring i at skrive, redigere, opdatere hjemmesider og undervise. Han er let tilgængelig, har nemt ved at sætte sig ind i forskellige situationer og behov, og han kan få budskaber ud i et klart sprog. Så vil du have klar tale, eller klar skrift, så kontakt Henrik på nedenstående:

Tlf. 91 54 77 76,

Mail: hop@sprogtips.dk

hjemmeside: sprogtips.dk



Data-Bassen v. Annamaria Carlsen

Data-Bassen - Lidt rund i formen, men brugt i den rette sammenhæng kan forsøde livet for en virksomhed, der vil have mere ud af deres data.

Buzzwords som digitalisering, kunstig intelligens, data driven markedsføring, IoT, Business Intelligence (BI) og lignende udtryk ser man overalt i dag. Enhver virksomhed med respekt for sig selv må ride med på bølgen, men giver det mening for alle? Og har man alle forudsætningerne? Man behøver ikke at sætte barren alt for højt, og det behøver ikke at koste meget. Man kan få meget ud af de allerede tilgængelige værktøj, og de data man allerede har.

Data er guld - hvis man kan bruge det rigtigt. Det er hvad Data-Bassen kan hjælpe med.

Få et tilbud gennem det første gratis, indledende møde og se, om Data-Bassen kan tilføje virksomheden noget ekstra værdi!

Se mere på <https://www.facebook.com/Hunodan/> og kontakt Annamaria Carlsen på nedenstående:

Annamaria Carlsen, telefon 61140813,

e-mail: data-bassen@hunodan.dk

NYHEDER FRA ERHVERVSFORUM

erhvervsforum.biz



Nå nye højder for din virksomhed med RaketVækst!

Har du mod på at hive et par dage ud af kalenderen for at skabe retning for din virksomhed, så er programmet RaketVækst helt sikkert noget for dig. RaketVækst er et tredages internat, som giver dig mulighed for at få i dybden med din egen virksomhed, blive udfordret og få nye ideer samt støtte til at få dine initiativer og mål til at

ske. Vi arbejder bl.a. med at skærpe din salgsproces og få nye kunder sammen med erfarne konsulenter og andre ligesindede ejerledere, og væk fra driften og den travle hverdag, får du mulighed for at fordybe dig 100% i din virksomheds fremtid.

Vil du høre mere om, hvad Raketvækst kan gøre for din virksomhed og møde tidligere deltagere, som kan fortælle, hvad RaketVækst har skabt af succes for dem? Denne omgang af RaketVækst er arrangeret i samarbejde mellem Connect Køge, Erhvervsforum Roskilde og Erhvervshus Sjælland. Der afholdes informationsmøde hos Connect Køge i Vækstfabrikken på Galoche Allé 15 i Køge d. 29/10 kl. 15.30 – 17.00. For mere information kontakt chefkonsulent Allan Lyhne, Erhvervsforum Roskilde på tlf. 30 51 56 25 erhvervskonsulent Jes Pettersson fra Connect Køge på tlf.: 20 52 94 04

Læs mere her... <https://ehsj.dk/raket>



Søfryd Badehotel i Jyllinge – en perle til konferencer, hvor virksomheden ønsker at komme lidt på afstand af storbyen.

Erhvervsforum og Visit Roskilde er gået aktivt ind i projektet 'Væksttur – et turismeboost til Sjælland og øerne', hvor potentielle vækstmuligheder indenfor turisme generelt og møde-/konferenceturisme specifikt for Roskilde undersøges blandt de lokale turismeaktører. Møder for afklaring og sparring samt rapport til indstilling til programmets bevillingsmuligheder foretages af Erhvervsforum i parløb med Erhvervshus Sjælland.

Virksomheder, der bliver godkendt til projektet kan få et 1:1 vækstforløb med fokus på udnyttelse af de identificerede muligheder, og der kan opnås tilskud til anvendelse af privat (lokal) konsulent til udarbejdelse af en konkret vækstplan. Projektet er forankret hos Business Lolland Falster, og bagom sidder en række relevante aktører, der tilsammen udgør det Vækstpanel, der godkender virksomheder til de forskellige grader af tilskud, man kan opnå gennem programmet.

Erhvervsforum har indtil videre indstillet to lokale virksomheder til at få støtte fra programmet, og præsenteret deres cases foran Vækstpanelet, og følelsen er god for et positivt resultat! Hvis du har en ide til et udviklingsprojekt, der kunne have en hældning mod møde-/konferenceturisme, eller omkringliggende aktiviteter såsom team-building, udflugter og aktiviteter til lands, vands og i luften m.v., så kontakt gerne Allan Lyhne på [Allan/Erhvervsforum](#)

Du kan læse mere om programmet bag linket her: [two-pager-væksttur](#)

TILMELD ARRANGEMENT VED AT KLIKKE PÅ BILLEDER HERUNDER

erhvervsforum.biz



WORKSHOP
v/Alexandra Svarre, LivingBusiness

Rådgiveren i salgsrollen, workshop (modul 2)
Torsdag den 22. oktober, kl. 15.00



PIA HAUGE
Fra støj til fordybelse
i dit arbejde
Fyraftenmøde 3. november

KONTOR
KOMMA



WORKSHOP
v/Gitte Skaarup

"Skygger"

- om at arbejde med adfærd i ledelse og arbejdsliv
lokation - følger

Torsdag d. 12 november kl. 15,00



WORKSHOP
v/Alexandra Svarre, LivingBusiness

Rådgiveren i salgsrollen, workshop (modul 3)
Tirsdag den 17. november, kl. 15.00



FOREDRAG
v/Lene Kronborg

Senior +50 – genopfind dig selv

CAT, Universitetsparken 7, Trekroner

Torsdag d. 26 november kl. 16,00



FOREDRAG
V/HELLE ALSTED

Sov dig til et bedre (arbejds)liv

Torsdag den 3. december, kl. 15.30



Find os på de
sociale medier

LinkedIn, Facebook og Instagram



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

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

PART OF
**GREATER
COPENHAGEN**



erhvervsforum.biz

[Afmeld Nyhedsbrev](#)