



BIZZ UP

#13 // Efterår 2020
ISSN: 2446-3957



DAT



Mikael Kamber

Lad os gå fra at være
perfektionister til at
være optimalister

> **No glitter
no party**

Party In A Box
fik kernebudskaber

> **Airtox**

Et brand i
konstant udvikling

> **Myter om
investering**

Female Invest
guider dig

Er verden da virkelig helt på spanden?

Midt i tidens debatkaos om Corona, sexisme, EU-tilskud og aflivning af mink kan man i sit stille sind godt blive i tvivl om, hvordan det egentlig står til ude i verden. Konstant bombarderes vi med negative nyheder om alt fra fattigdom og global ulighed til naturkatastrofer og klimaforandringer – og sluger det meste rådt. Men hvordan står det egentlig til? I virkeligheden.

Forleden faldt min kone over Gapminder-testen – en test, som sætter din basale viden om globale fakta på prøve. Gapminder er sat i verden for at bekæmpe ødelæggende uvidenhed med et faktabaseret verdensbillede. Find testen på www.gapminder.org, den tager kun et par minutter, og jeg lover, du bliver overrasket. Ved du f.eks. hvor mange af verdens 1-årige, der er vaccineret mod en sygdom? 50 eller 80%? Eller hvad med tigre, kæmpepandaer og sorte næsehorn, der alle var truede arter i 1996 – hvor mange af dem er siden da blevet mere truede? To eller ingen?

Svarene er 80% og ingen.

Vi tror, vi ved en masse om, hvordan det reelt står til i verden. Og hvad skyldes det så?

Måske at de fleste af os hovedsageligt får vores viden gennem gængse medier som tv, radio og aviser, der kun rapporterer udvalgte nyheder fra udvalgte steder. Vi eksponeres primært for negative og dramatiske ting.

Som én der sidder bag roret i et flyselskab – i en verden for stort set nedrullede gardiner – er det afgørende at forholde mig til fakta. Mit personlige brændstof er en vedvarende tro på, at verden rent faktisk ikke er helt på spanden. Det er samtidigt en tro, som jeg nu og da har brug for hjælp til at holde liv i. Det gør jeg ved at opsøge andre og mere nuancerede nyhedsportaler som f.eks. www.verdensbedstestyheder.dk og nu også Gapminder.

I min egen verden er der også behov for flere fakta. For eksempel når det gælder flyvning og CO2 – et emne, der er vigtigt og fylder i medierne. Så hvor meget af verdens samlede CO2-udledning tror du egentligt, at luftfarten bidrager med? Mindre end 3%, ca.9% eller mere end 11%?

Giv dit bud på et svar til vores søde kabinepersonale og find ud af, om du kender fakta.

God flyvning og må vi få en mild vinter!

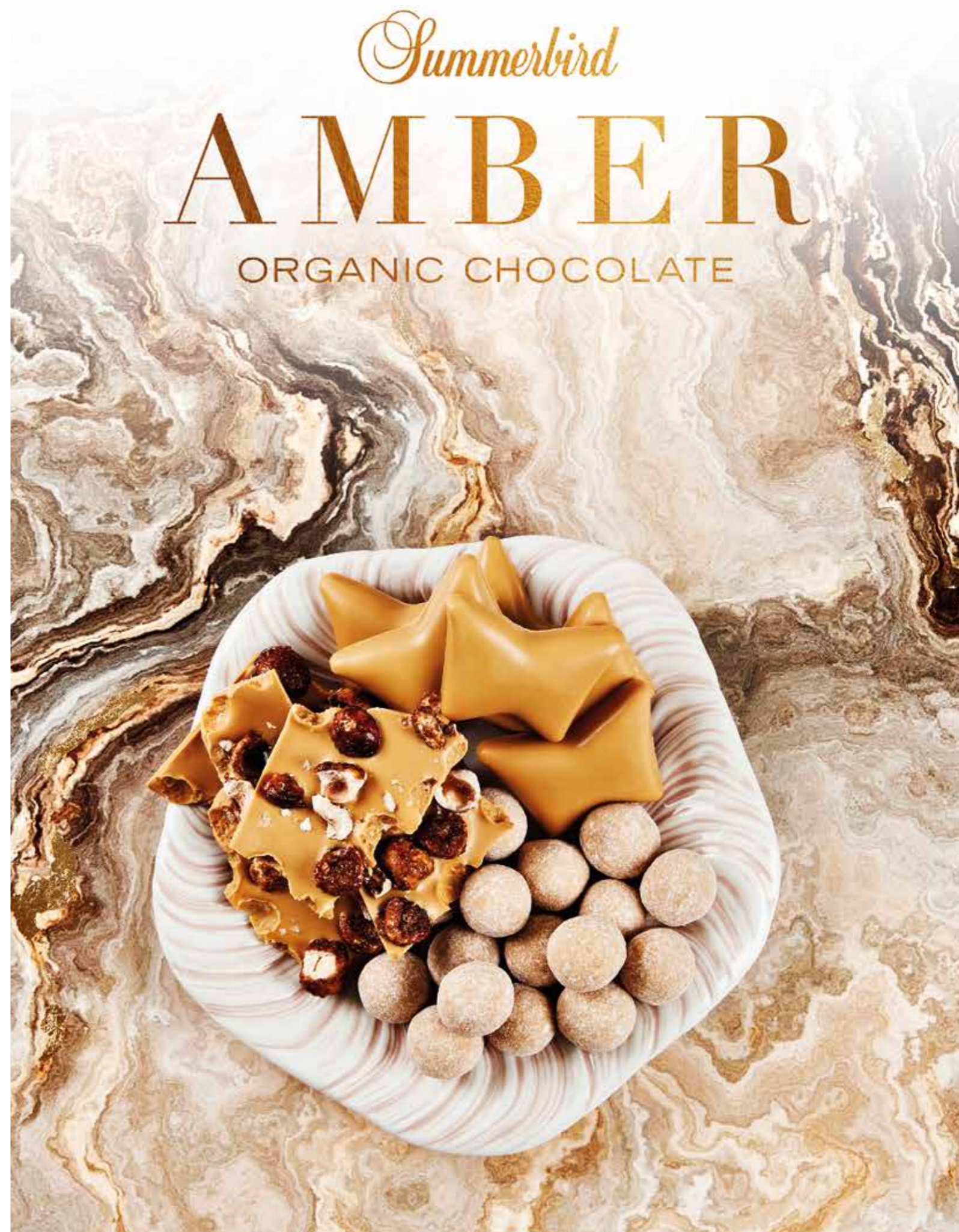


Jesper Rungholm



Jesper Rungholm, CEO DAT

🌐 DAT.dk | 📷 flydat | 📘 /DAT | #flydat



VI ER PENSION FOR

SELVSTÆNDIGE

BLIV EN DEL AF DANMARKS STØRSTE FRIVILLIGE PENSIONSORDNING TIL SELVSTÆNDIGE

35.000 pensionsordninger og 25 mia. kr. giver os den største samlede forhandlingskraft på pensionsområdet for selvstændige i Danmark.

Vi tilbyder individuel rådgivning og personlige møder.

Kontakt os på telefon 33 93 86 00 eller besøg os online via www.pfs.dk/bizzup



TILBUD TIL SELVSTÆNDIGE I KONTORFÆLLESSKABER

Pension for Selvstændige afholder informationsmøder i samarbejde med udviklingsparker, innovationsmiljøer, kontorhoteller, erhvervscentre og alle andre steder, hvor selvstændige mødes.

Vores rådgivere fortæller om, hvordan man bedst sparer op og i øvrigt sikrer sig selv, sin virksomhed og ikke mindst sin familie i tilfælde af sygdom.

Er du administrator, der ønsker et ekstra tilbud til dine beboere og indhold til et fælles arrangement; eller er du selvstændig og ønsker et fællesmøde om pension for dig og dine naboer – så ring og få en snak med os.

Vi har flere end 40 rådgivere, der dækker hele landet, og er klar til at stille op – så snart I mødes igen. **Book os på telefon 33 45 51 73**



Gajolalarm: Det hele smitter

I denne tid kunne det være meget nærliggende at tale om Covid-19, og hvad denne virus har gjort ved os som samfund, virksomhed og individ. Vi er bange for at blive smittet og vi er bange for, hvad frygten for denne smitte, får af konsekvenser for vores virksomhed.

Men der er også en anden global smitte, som – heldigvis – har en langt større magt. En langt mere kraftig virus: Din adfærd. Dit aftryk på dine omgivelser.

Dybt inspireret af Mikael Kamber interviewet og ikke mindst hans seneste bog "Sur for en sikkerheds skyld", så vil jeg gerne italesætte livsglæden, og hvem der har ansvaret for den. Det er nemlig dig og kun dig. Dette magasin handler i høj grad om netop dette. Mental sundhed og positiv psykologi.

Så med fare for at lyde som bagsiden af en Gajolpakke, så kommer her en opfordring:

Tag ansvar for det du selv kan styre. Dine tanker og din adfærd. Acceptere de ting du ikke kan ændre. Men du kan ændre mere end du tror med din adfærd.

Tag ansvar – helt ned i de små detaljer. Dit smil. Smil smitter. Ikke kun andre men også dig selv. Smil fucker med din hjerne på den fede måde. Du kan med smil påvirke andre folks dag. Prøv det af!

God læselyst og arbejdslyst



Lise Korsgaard

Team Bizz Up



Lise Korsgaard

Chefredaktør



Mette Rumpelthiini

Grafiker



Majbritt Mikkelsen

Journalist



Anne Bente Volf

Journalist



Jimmi Hjort Jensen

Fotograf



Ole Lavesen

Trykker



Louise Jensen

Marketing

Udgiver, idé og koncept:

Bizz Up
Gemsevej 7-9
7800 Skive
Tlf. 2225 9302

ISSN: 2446-3957 / 2446-3965 (online)

Chefredaktør: Lise Korsgaard

Layout: Mette Rumpelthiini, Solomet

Forsidefoto: Kim Vadskær

Korrektur: die Wiese

Tryk: VIBLA

Oplag: 10.000 stk.

Distribution: Midtjyllands Lufthavn, DATs fly, div. erhvervs- miljøer, motorvejsstationer m.fl. Se mere på bizzup.dk.

Vi tager forbehold for trykfejl og farveafvigelse.

Bizz Up?

Bizz Up er et erhvervs- magasin, der udkommer to gange årligt i fysisk format og løbende på bizzup.dk. Magasinet bringer spændende iværksætter- og erhvervsportrætter, ny viden samt tips og tricks til dig, der brænder for dit arbejde.

De enkelte artikler er ikke udtryk for Bizz Ups holdning.

Du finder magasinet i DATs fly og i en lang række erhvervs miljøer i hele Danmark.

Læs mere på bizzup.dk

Salg og kundeservice

For information om annonce og advertorials kontakt os på: info@bizzup.dk eller tlf. 2225 9302.

Læs også mere på bizzup.dk

BizzUp.dk | Instagram BizzUpDK | Facebook BizzUpDK | #bizzupdk



Mikael Kamber



Indhold Bizz Up efterår 2020



Party In A Box



Matcha, hvad er det?



Storstilet samarbejde

Der er meget på spil Erhvervshus Midtjylland hjælper med de sikre valg for din startup	18
Party In A Box Trine fik sparring på sin forretningsudvikling og branding	20
Airtox Airtox er ikke bange for at bryde grænser	24
Bæredygtig Herning Bæredygtighed på dagsordenen i Herning Kommune	26
Sjove jokes Chefen: "Tror du på liv efter døden?"	29
Matcha, hvad er det? Mød Nicole Punzi – halv italiener og ultimativ sundhedsguru	30
Lækre tips og styles Tina Elhauge, ejer og stifter af LikeLondon.com, guider dig	34
Mange veje til Vejen Finde den rette placering til din virksomhed	38
Aalborg Lufthavn Øget sikkerhedskontrol og bedre gæsteoplevelse	40
Sus Travel Rejser til virksomheder, foreninger og private	44
Hanne Friis 5 tips til at optimere din forretning	46
Kan vi fikse os selv? David BR Camacho hjælper dig til at finde roen	48
Female Invest Om kvinder, økonomi og investeringer	50
Ringkøbing-Skjern Storstilet samarbejde mellem virksomheder og universitetet	54
Rasmus Norup Bæredygtighed på politisk plan – 5 hurtige til Rasmus Norup	56
Tech og gadgets AV-Cables: Grej-freak anmelder produkter	60
Modified Solutions Mød Tom Frank Christensen, stifter, udvikler og fejedreng	62
Erhvervslir Frække og sjove historier fra erhvervslivet	66
Revision Limfjord Medarbejderen og mental sundhed i fokus	68
Must Reads Bliv inspireret af redaktørens Must Reads	72

Mikael Kamber



Tekst: Majbritt Mikkelsen / Foto: Kim Vadskær

BREAKING NEWS:

Positiv psykologi handler IKKE om at tænke positivt

– Det handler om at gøre det rigtige

Jeg har sat det lange ben foran for at følge med Mikael Kamber rundt på Christianshavn denne solrige oktobermorgen. Vi har drukket kaffe i Mikael's køkken på 4. sal og er kun lige nået ned ad trappen og ud på gaden, før han møder en bekendt: *"Hej Lars! Alt godt? Vi er lige ved at lave et interview til fods. Er det ikke dejligt?"*

Mikael Kamber er kendt fra TV2, hvor han med ro, autoritet og et tilpasset glimt i øjet læser nyheder op fra ind- og udland. Jeg har tit tænkt på, at når nyhederne leveres af netop ham – uagtet hvor grufulde de er – ja, så skal det hele nok gå. Det er samme følelse, jeg har denne morgen, hvor jeg har inviteret ham til en samtale på gåben fremfor et interview med en lang liste af spørgsmål med potentiale til at slå enhver spontanitet ihjel; det hele skal nok gå.

Vi skal ikke tale om nyheder eller Mikael Kambers karriere som journalist og leder i medieverdenen, om end det er oplagt her på Folketingets åbningsdag, hvor tv-helikopterne snurrer over hovederne på os, og Dannebrog vejrer fra tårnet på Christiansborg. Emnet er positiv psykologi, som kort opsummeret, er studiet af alt det, der kan føre til et godt liv. Det er samtidigt den 53-årige Mikael Kambers store passion, der har gjort jobbet som nyhedsoplæser til en bibeskæftigelse og åbnet døren op til et liv som forfatter og foredragsholder for virksomheder og

private. Han er aktuell med bogen *"Sur for en sikkerheds skyld? – en guide til kunsten at være livsglad med vilje"*, som er hans fjerde bog om emnet.

Langs Christianshavns volde

... fortæller Mikael om bydelen, hvor han har boet siden starten af 90'erne kun afbrudt af et ophold på Fanø, imens han var chef på dagbladet JyskeVestkysten: *"Christianshavn er en landsby midt i byen – og en myretue."* Vi stopper kort, og Mikael peger ned mod den smalle gade med de små, skæve huse: *"Det var her, flyttemand Olsens gule Opel Blitz kom drønende rundt i svinget på to hjul i 'Huset på Christianshavn', kan du huske det?"*

Det kan jeg. Vi går videre henover brostene, imens jeg funderer over det faktum, at positiv psykologi IKKE handler om at tænke positivt. Det har jeg læst mig til og indleder med at nævne min mormor, der var ret skeptisk af natur og ofte brugte udtrykket: *"Det ær æ nem mæ'et"*. Jeg er tilbøjelig til at give hende ret. Livet er ikke altid nemt. Mikael skal lige til at gribe bolden, men stopper i stedet op igen og giver sig i snak med tre mænd, der står på et hjørne og kigger op i luften. *"Det er dem med dronen!"*, siger han og henviser til en drone, vi kunne se fra hans køkkenvindue: *"Hej, hvad laver I?"* En af dem er en tidligere kollega i gang med at tælle bilerne fra oven. Den journalistiske nysgerrighed



“Positiv psykologi handler om at skabe en hverdag, hvor du er negativ så meget som nødvendigt og positiv så meget som muligt.”

“Mit liv handler om at give ting videre – om at tage emner ind, undersøge dem og formidle dem videre i en lidt bedre stand, end da jeg modtog dem. Det gælder både i mit arbejde som journalist, i mine bøger, i mine foredrag og på mine kurser. Folk skal have glæde af dét, jeg giver videre. Det skal give mening.”

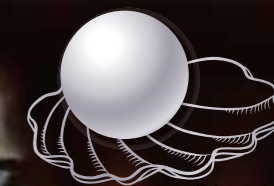
fornægter sig ikke, konstaterer jeg for mig selv, da vi fortsætter langs bagsiden af Christiania.

“Det er et rigtig godt sted at starte.” Mikael genoptager tråden: *“For livet ER ikke nemt. Livet er én stor konstant forandring og ikke altid fedt – heller ikke selvom man beskæftiger sig med positiv psykologi. Vi mister mennesker, møder sorg og står pludselig dér i bælgravende mørke. Det er ikke enhver livssituation, vi kan tænke os positivt ud af, og i visse perioder, er vi nødt til at befinde os i mørket – måske endda ganske længe – indtil vi begynder at få nattesyn og så småt begynder at genvinde orienteringen. Forhåbentligt opdager vi dér, hvorfor*

vi har lyst til at leve videre, en ting der i øvrigt oftest beror på andres afhængighed af os; vi har måske børn, der skal i skole, de skal have madpakke med og hjælp til lektierne. Livet skal leves videre, og dermed kan livets mørke stunder også indeholde en enorm værdi, fordi man kommer helt ned og arbejde med fundamentet. Helt essentielt handler positiv psykologi IKKE om altid at tænke positivt. Det er en kæmpe misforståelse. Positiv psykologi handler om at gøre det rigtige.”

Spar på de negative håndgranater ... er Mikael's pointe i forlængelse af at gøre det rigtige: *“Uanset hvad du vælger i en given situation; den konstruktive eller den destruktive tilgang, skal du vide, at dit*

valg har en konsekvens. Vælger du at være destruktiv, negativ og brokkende, skal du være bevidst om, at du spreder energien til andre og smitter dig selv. Selvfølgelig er der situationer, hvor det kan give mening at sætte grænser og måske blive enten vred eller afvisende. Jeg mener... vi skal sætte grænser, men vi skal vide, hvad vi gør og kun kaste de negative håndgranater, som jeg kalder dem, når det er absolut nødvendigt. Omvendt, når du møder verden med åbenhed, nysgerrighed, accept og positivitet, begynder du at lukke andre mennesker ind og give dem plads. Det er hér, alle de fede ting i livet kan ske! Positiv psykologi handler om at skabe en hverdag, hvor du er negativ så meget som nødvendigt og positiv så meget som muligt.”



FYNSKE
FRISTELSER
LOKAL RÅVARE

BYVANDRING
I HYGGELIGE
FAABORG

WALK AND TALK
I DEN SYDFYNSKE
NATUR

TEAMBUILDING
I SVANNINGE
BAKKER

GRATIS YOGA
BOOK INDEN
1. NOVEMBER



Gastronomi, konferencer & events i vandkanten

DE SMUKKESTE OMGIVELSER, MED PANORAMA-UDSIGT OVER DET SYDFYNSKE Ø-HAV
MØDER, KONFERENCER, RESTAURANT, OVERNATNING, HYGGE & POOL - VI HAR PLADS TIL 120 KURSISTER

Restaurant
Klinten
MAD & OMGIVELSER

FAABORG KURSUS- & KONFERENCECENTER
KLINTEALLE 1, 5600 FAABORG, TLF.: 62 61 32 00
www.klinten-faaborg.dk

”Taknemmelighed handler om at rette din opmærksomhed på de positive ting, der findes lige foran næsen på dig. Taknemmelighed er den følelse, der er tættest forbundet med at få et lykkeligt liv.”

Der skal tre positive følelser til at opveje én negativ

... siges det. Men hvorfor? ”Ja, man kan starte med at konstatere, at sådan er det. Der er i hvert fald et tippekort dér. Når du læser anmeldelser af bøger eller film, lægger du automatisk mest mærke til de negative. Har du haft en dag, hvor langt det meste gik godt, men hvor der sker noget virkelig irriterende midt på dagen, jamen så er det typisk den ene negative begivenhed, der bliver det, du husker bedst fra dagen. Årsagen er, at vi som mennesker er udstyret med en ældgammel overlevelsesmekanisme, der for tusindvis af år siden sikrede vores overlevelse i junglen, hvor livet var kort, farligt og brutalt. Uden den mekanisme var menneskeslægten for længe uddød, og du og jeg havde ikke kunnet gå her. Derfor giver det som udgangspunkt mening at være skeptiske eller ”sur for en sikkerheds skyld,” som jeg kalder det. Den attitude sikrer vores overlevelse. Men i dag er vores liv markant anderledes end dengang i junglen; vi lever længere, og livet handler heldigvis om meget mere end overlevelse. Vi kan i stor stil tillade os at udforske livets positive sider. Men generne bærer vi stadig på; trusler rydder til enhver tid bordet, og vi spotter lynhurtigt, hvis der er fare på færde, eller hvis mennesker forekommer falske. Og nu kommer pointen: Netop fordi vi bærer på fortidens overlevelsesmekanisme, er det helt afgørende at gøre noget aktivt for, at vi ikke går rundt og bliver mere og mere sure for en sikkerheds skyld. Psykologen, Hans Henrik Knoop, som er the grand old man inden for positiv psykologi i Danmark, siger det ret præcist: Hvis vi ikke gør noget aktivt for at få det godt, får vi det automatisk skidt.”

Så vi har den alle i os fra naturen

... negativiteten. Så langt, så godt. Men er vi mon i stand til at påvirke de mennesker, vi møder på vores vej – blandt andet på arbejdspladsen – som måske i højere grad end os selv er præget af en negativ tilgang til livet og endnu ikke har opdaget, at de er nødt til at gøre noget aktivt for at få det godt? Mikael's øjne slår glade gnister, og han gestikulerer, imens vi tramper igennem de rødbrune blade, der har sluppet træerne og lagt sig på stien:

”Menneskets hjerne er ekstremt konservativ anlagt, og vi har en medfødt evne til at brokke os, irritere os over andre og se alle fejl. Giver vi los for det, bliver vi til sidst det, vi tænker.” Han lægger tryk på ’bliver’ og fortsætter: ”Derfor kræver det en kontinuerlig indsats at udfordre hjernen til at tænke anderledes – til at træde ’nye stier’. Vi kender det fra naturen, hvor en sti først bliver en god sti, når vi har gået på den nogle gange, og der er blevet skabt mere plads. Det samme gælder tankerne i hjernen; de skal også bruges og trampes til for måske til sidst at kunne blive en firsportet motorvej, hvor de konstruktive tanker har fri passage. En tanke er en konkret, fysisk ting, og jo flere gange, vi tænker den, des nemmere bliver den at tænke næste gang. Så tilbage til dit spørgsmål; hvis du vil påvirke andres tilgang til livet, gør du faktisk klogt i at begynde med dig selv. Det er nemlig dig selv, du har de bedste muligheder for at påvirke. Og derfor kan du begynde at smitte andre med din energi og dit humør. Prøv det!”

Vi kommer langt omkring

... på vores gåtur ud på Holmen, forbi de gamle kanonbådshuse og retur langs Christianshavns kanaler. Kamber ligger

inde med en stor historisk viden, som han gerne deler ud af, samtidig med han hilser høfligt og muntert på flere, han kender. Jeg vil gerne nå at runde emnet ’perfektionisme’ og spørger til, hvad han mener med, at mennesket grundlæggende er perfektionistisk anlagt.

”Mennesker er perfektionistiske af natur. På den ene side er perfektionismen en sund stræben efter hele tiden at gøre det bedre i livet og være bedre som mennesker. På den anden side bor der en sygelighed i den samme stræben. For vi ved jo godt med os selv, at det perfekte ikke findes. Det perfekte er et bevægeligt mål, fordi hver gang du når ét punkt, kan du altid nå længere, højere, komme i bedre form, tjene flere penge osv. Den frugtbare stræben efter det perfekte er derimod



Kamber's klogeste råd til at planlægge en bedre dag:

Reflektér

Reflektér over din dag fra morgenen, når du står op: Hvordan vil jeg gerne være til mødet? Sammen med min familie? Til badminton? Vil jeg være lyttende, spørgende eller noget tredje? På den måde er du allerede i gang med at træde en ny sti i din hjerne og dermed din tilgang til livet.

Drop de ligegyldige kampe

Vælg dine kampe med omhu og drop de ligegyldige slag. Hvilke slag er værd at kæmpe?

Kvalitetstest en idé

I stedet for at se din negative, og måske altid kritiske, kollega som en stopklods, så prøv at se vedkommende som din dejlige ”hjælper”, du kan bruge til at trykprøve og kvalitetsteste en idé.

dén, hvor du accepterer bumpene på vejen og de uforudsete forhindringer og opdager, at der er muligheder gemt i netop bump og forhindringer. Fremfor at stræbe efter et uopnåeligt mål, bør vi øve os i at pejle efter formålet med vores gøren; og hvis vi bevæger os i en meningsfuld retning, kan vi godt tillade os at give os selv et klap på skulderen, også selvom alt ikke er perfekt."

Kamber tager en af sine korte pauser, før han løfter stemmen: "Lad os gå fra at være perfektionister til at være optimalister, både derhjemme og på jobbet. En optimalist er en person, der kan rumme fejl og livets uperfekthed. Den samme indstilling kan vi have til mennesker omkring os: Lad os droppe at se isoleret på

én enkelt præstation, men i stedet se på mennesket og bevæggrundene bag – og lyt! Det er i øvrigt den eneste værdifulde erfaring, jeg har gjort mig som leder; at al ledelse i sin kerne handler om at lytte."

Og sådan er det med Mikael Kamber; det ene emne griber det næste, snakken går, og de ni kilometer rundt på hans Christianshavn kunne sagtens have været blevet til tyve. Du bliver glad i låget af at være i hans selskab. Altså ikke lalle-glad – bare sådan grund-glad, du ved. Få minutter senere sætter jeg mig i min bil med "Sur for en sikkerheds skyld?" under armen og en vished om, at optimalisme til enhver tid må slå perfektionisme, OG at jeg fra i dag vil øve mig i at være lidt mere livsglad. Med vilje.

"Jeg går ikke rundt med en lalleglad og evig positiv tilgang til livet. Jeg prøver at have en tilgang til livet, hvor jeg gør det bedste, jeg kan for at gøre det rigtige i situationen."



"Journalistik handler i sin essens om at være kritisk, problemsøgende og afsøre alt det, der stinker. Det ligger i min DNA at være fejlfinder. Det er bare en rigtig dårlig idé på en arbejdsplads. I dag beskriver jeg mig selv som fordelsfinder. Husk på, at vi mennesker ser det, vi sætter lys på."

5 HURTIGE FACTS

om Mikael Kamber

1.

Fredericia

Mikael Kamber er født i Fredericia i 1967, opvokset på Fanø og bosat på Christianshavn.

2.

Journalisthøjskolen

Uddannet journalist fra Danmarks Journalisthøjskole i 1992.

3.

Positive Psychology

Certificeret i Positiv Psykologi "Positive Psychology" (CIPP) ved Dr. Tal Ben-Shahar, Wholebeing Institute, USA 2017.

4.

Arbejdsglæde

Holder foredrag og kurser om arbejdsglæde.

5.

Samtalebog

Mikael Kamber brugte nedlukningen af Danmark til at skrive samtalebogen "Sur for en sikkerheds skyld?", som er udgivet sammen med Eric Ziengs.

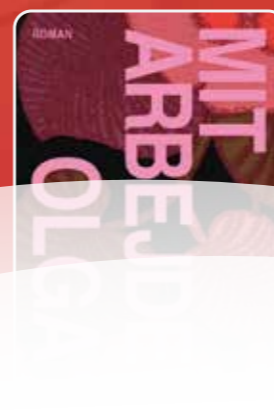
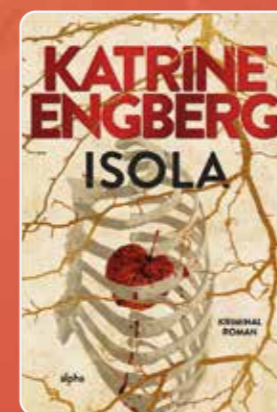
Se mere på www.kamber.dk og www.surforensikkerhedsskyld.dk

saxo

LÆS LYT LEV

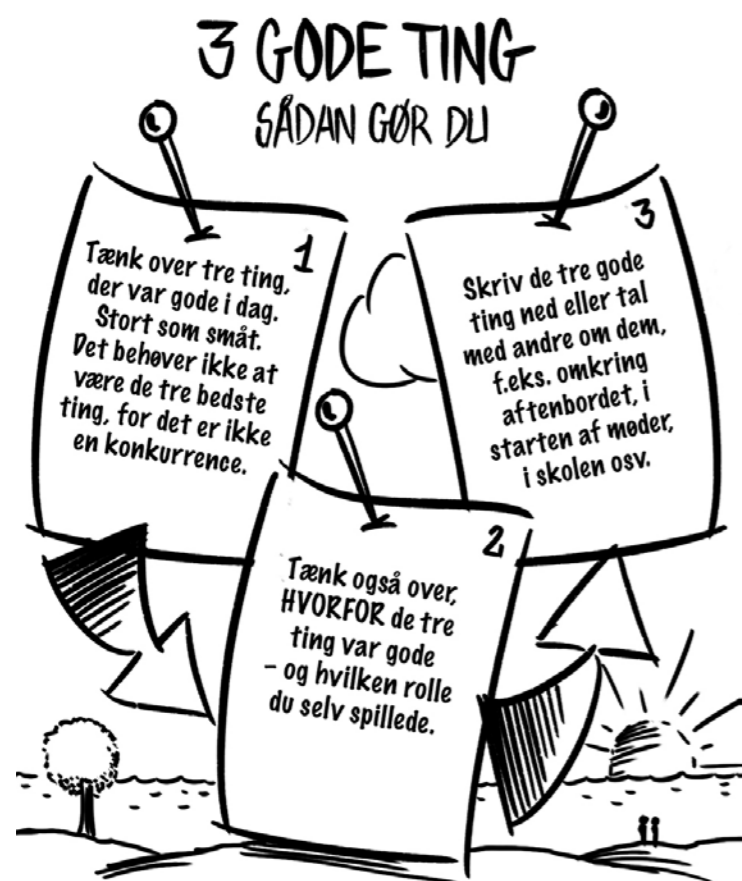
Har du lyst til nye oplevelser?

Med over 10 millioner bøger er vi storleverandør af fantastiske oplevelser – og vi har helt sikkert også en bog for dig!



Besøg os på Saxo.com, og klik nemt og enkelt din næste læseoplevelse hjem

✓ Fri fragt til pakkeboks ved køb over 399 kr. ✓ Mere end 10 millioner bøger ✓ Danmarks hurtigste levering




surforensikkerhedsskyld.dk

Bogen "Sur for en Sikkerheds Skyld" er delt op i ti kapitler. Hvert kapitel er opsummeret af en illustration, lavet af den dygtige illustrator Jørn Nielsen fra Creative Support.

Læs mere og se alle illustrationer på www.surforensikkerhedsskyld.dk



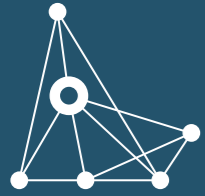
Hvad handler bogen om?

Behøver man være sur for en sikkerheds skyld? Og er livsglæde noget, man kan træne? De spørgsmål får du svaret på i bogen, der er baseret på de sidste 20 års forskning i positiv psykologi og Mikael Kammers arbejde med emnet i de seneste 10 år. Når du har læst bogen, har du et overblik over den nyeste viden om, hvordan livsglæde og trivsel kan brede sig – også i arbejdslivet.

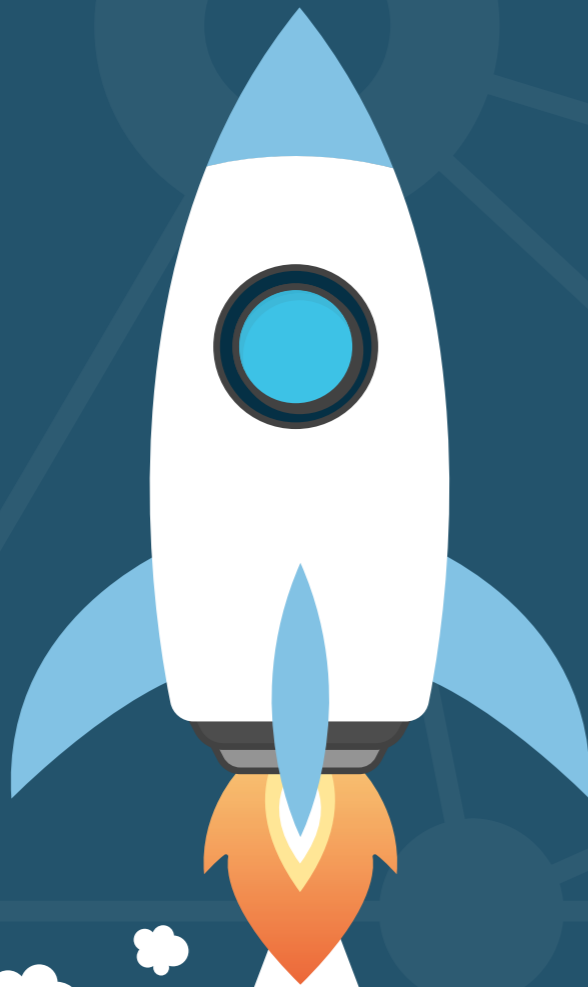
Bogen er skrevet, så den kan læses af alle. Samtidigt forsøger den at leve op til idealet om, at alting skal beskrives så simpelt som muligt, men ikke simplere.

Bogen er en samtalebog, hvor intervieweren Eric Ziengs afprøver Mikael Kammers pointer og påstande med kritiske spørgsmål og sikrer, at der er masser af konkrete eksempler.





Erhvervshus
MIDTJYLLAND



BUSINESS STARTUP

Skal du hjælpes videre på rejsen?

Erhvervshus Midtjyllands hjælp og vejledning er gratis.
For mere information besøg www.erhvervshusmidtjylland.dk
Send en mail på info@erhvervshusmidtjylland.dk eller ring på 70 22 00 76 58

Der er meget på spil

for dig som iværksætter

Få hjælp til at tage sikre valg for din startup

Som iværksætter er der mange ting at holde styr på. Du skal agere produktudvikler, revisor, leder, markedsføringsansvarlig og sælger for din ugevirksomhed.

Og de færreste har spidskompetencer og interesser, der harmonerer med disse mange opgaver.

Derfor er Erhvervshus Midtjylland sat i verden for at være din sparringspartner, når du har brug for hjælp og vejledning til at nå det næste niveau med din startup. Du bliver mødt af erfarne og kompetente virksomhedskonsulenter, der sætter din virksomhed i centrum og lytter til dine behov og udfordringer, så den rigtige vej kan skræddersyes til dig og din forretning. For der er ikke to virksomheder, der er ens. Erhvervshus Midtjyllands konsulenter har mange års erfaring med at tilpasse deres hjælp og assistance til de virksomheder, der efterspørger hjælpen. Du kan få sparring på en lang række områder, blandt andet inden for strategi, salg, markedsføring, digitalisering og kapital. En sparring kan være godt

givet ud for dig, så du kan få struktureret og prioriteret din indsats. Du skal have mest muligt ud af din tid og dine ressourcer.

Erhvervshus Midtjylland har en særlig indsats for iværksættere med ambitioner om og potentialet til at vækste forretningen. I porteføljen er der tilbud om medfinansiering til køb af privat rådgivning, og skræddersyede forløb som blandt andet har fokus på netværk, faglig træning og kapitalfremskaffelse. Alle tilbuddene har til formål at løfte og vækste den unge virksomhed. Erhvervshus Midtjyllands tilbud til vækstambitiøse iværksættere kan findes her: https://erhvervshusmidtjylland.dk/tilbud_til_ivaerksaettere

Det gode råd fra konsulenten

"Det er en svær disciplin at være iværksætter. Der skal holdes mange bolde i luften og satses stort. Der er meget på spil, når man giver sig i kast med iværksætteri. Derfor er det ofte godt givet ud at få hjælp og sparring, så du med en erfaren medspiller kan få fokuseret og sat struktur på din indsats. Så ved du, hvor du eventuel har behov for ekstra hænder".

Virksomhedskonsulent, Erhvervshus Midtjylland, Per Høj Jørgensen



Trine Hansen
ejer af Party In A Box,
har fået sparring på sin
forretningsudvikling og branding
af Erhvervshus Midtjylland.

Case:

PARTY IN A BOX

FIK KERNEBUDSKABER

Se case »



PARTY

IN A BOX

FIK KERNEBUDSKABER

"Jeg tænker altid budskaber som eksempelvis kreativitet og inspiration ind i mine 'posts' på Instagram, det er meget bevidst og gennemtænkt."

I næsten to år knoklede Trine Hansen for at få sin virksomhed, Party In A Box, op at køre. Hun havde i 2017, som 26-årig, startet onlinesalg af pakker med alt det udstyr, man har brug for til en fest eller fødselsdag.

Salget gik strygende. Men hun savnede fokus og overblik. "Jeg skød med spredeshagl og havde for mange bolde i luften. Jeg stoppede op og tænkte over, hvordan jeg fik mere struktur. Det er nok meget naturligt efter et par år med fuld fart på," siger Trine Hansen.

Derfor tog hun fat i Erhvervshus Midtjylland i foråret 2019. Her fik hun sparring på sin forretningsudvikling og branding. Trine Hansens ambitioner og vækstpoteiale resulterede i, at Erhvervshus Midtjylland kunne tilbyde Trine at medfinansiere udgifterne til køb af privat rådgivning for 40.000 kr., hvoraf hun skulle betale halvdelen selv.

Efter at Trine Hansen havde indhentet tilbud fra tre private rådgivere, faldt valget på Lena Boel. "Lena og jeg gennemgik strategien og lavede analyser af, hvor jeg skulle ligge i markedet i forhold til konkurrenter, og hvad virksomhedens profil skulle være. Og så fik jeg styr på mine kernebudskaber, det har været guld værd," siger hun.

I alt, hvad Party In A Box kommunikerer, om det så er hjemmeside eller Instagram, er der en håndfuld bestemte ord og begreber, som går igen. "Det er jo ikke noget, kunderne nødvendigvis opdager, men jeg tænker altid budskaber som eksempelvis kreativitet og inspiration ind i mine 'posts' på Instagram, det er meget bevidst og gennemtænkt," siger Trine Hansen.

Trine Hansen opfordrer andre iværksættere til at orientere sig i de tilbud, der er for at få hjælp til at styrke forretningen og blive dygtigere. "Jeg vil gerne slå fast, at vi har en unik mulighed i Danmark for at få råd og opbakning, og det skal vi virkelig benytte os af," siger hun.

I dag sidder Lena Boel i bestyrelsen for Party In A Box. Her sidder også Mia Wagner, der sidenhen købte 25 procent af virksomheden i tv-programmet Løvens Hule. 📍

FACTS

Kun 26 år

Trine Hansen var kun 26 år, da hun i 2017 stiftede sin virksomhed, Party In A Box.

Løvens Hule

I efteråret 2019 blev hun landskendt, da hun deltog i tv-programmet Løvens Hule. En af 'løverne' Mia Wagner, adm. direktør i Freeway-koncernen, blev medejer.

Erhvervshus Midtjylland

Trine har fået sparring på sin forretningsudvikling og branding af Erhvervshus Midtjylland.



Erhvervshus
MIDTJYLLAND

Læs mere på www.partyinbox.dk



Trine Hansen opfordrer andre iværksættere til at orientere sig i de tilbud, der er.





NY STANDARD MED SIKKERHEDSSKO FRA

AIRTOX

Tekst: Christine Granild / Foto: Airtox

Airtox er ikke bange for at bryde grænser, når de sætter **helt nye standarder for sikkerhedssko**.

Senest har det danske brand sendt verdens letteste model på markedet: En sikkerhedssko, som både er komfortabel og moderigtig.



Komfort som i almindelige sneakers

Arbejdsdagen bliver lang, hvis benene bliver som bly efter få timer i de forkerte sko. De traditionelle sikkerhedssko, der på byggepladser kaldes 'kampvogne', er tunge at bevæge sig rundt i. Det har danske Airtox gjort op med siden deres indtræden på verdensmarkedet i 2015.

"Du oplever samme komfort i vores sikkerhedssko, som i almindelige sneakers, men samtidig tilbyder skoen fuld sikkerhed. Vores ambition er ikke kun, at skoen holder længe. Vi ønsker også, at brugeren holder længe, og derfor er vi stolte af at tilbyde det ypperste inden for både komfort og sikkerhed i samme sko," fortæller CEO, Henrik Wiingaard-Madsen.

Udvikling har banet vejen for verdens letteste sikkerhedssko

Gennem de sidste fem år har Airtox positioneret sig som en af de mest fremtrædende og innovative producenter af sikkerhedssko i både ind- og udland. Det skyldes især brandets specialteam 'LAB 32', som har udviklet de særlige sikkerhedssko, som

med en vægt på kun 285 gram er verdens letteste. Til sammenligning vejer en almindelig sikkerhedssko op til 650 gram, mens en sneaker vejer 350 gram:

"Vi udvikler alting fra bunden, og vores lette sikkerhedssko udgøres af sømværn i Whitelayer, som vejer 55% mindre end andre sømværn. Det har vi kombineret med vores specialudviklede tåkappe i Carbon der, selvom den kun vejer 31 gram, stadig er lige så stærk som de traditionelle stålklapper. Det giver en ekstremt let og fleksibel sko, som garanterer meget høj komfort," fortæller Henrik Wiingaard-Madsen.

Et brand i konstant udvikling

Airtox sætter ikke kun fodaftryk på byggepladserne. Som de første i verden har de fusioneret mode- og arbejdsverdenen i et unikt samarbejde med det populære modebrand, Han Kjøbenhavn. Resultatet er en modesko, der samtidig opfylder håndværkerens sikkerhedskrav.

Det trendsættende møde med Han Kjøbenhavn er endnu et bevis på brandets konstante udvikling, og med foreningen af coolness og komfort, er vejen fremadrettet lagt: Airtox går gerne den ekstra mil for at skabe de perfekte sko.



Lige på trapperne er:

Et grønt og bæredygtigt Herning

Tekst: Anne Bente Volf / Foto: Erling Jørgensen

Enhver ved efterhånden, at når man i Herning sætter sig noget for, er det blot et spørgsmål om tid. Viljen fejler nemlig ikke noget. I disse år er bæredygtighed i den grad sat på dagsordenen – også i Herning, og her er man allerede i gang.

Du bliver direktør af titel, og får funktion som igangsætter, projektleder og motivator.

Du skal brænde for at gøre en forskel og flytte noget på den bæredygtige dagsorden, uanset om det angår en virksomhed, en iværksætter, et studieprojekt, en borger eller en forvaltning i Herning Kommune. Og du skal kunne se synergiene mellem de fem.

Visionær

Byrådet i Herning Kommune nedsatte tilbage i 2019 en politisk følgegruppe med viceborgmester, Rasmus Norup, som formand. Gruppen besluttede efter dette arbejde at etablere et bæredygtighedscenter. De 17 verdensmål skal helt ind i hjertet af Herning Kommune.

Til den overordnede ledelse udpegede man en bestyrelse, hvor medlemmer fra følgegruppen, med undtagelse af Rasmus Norup som i øvrigt er næstformand i bestyrelsen, ikke er repræsenteret. En bestyrelse, som direktør ved Ege Carpets Svend Aage Færch Nielsen, er formand for.

"Det er med meget stor fornøjelse, at jeg er med i det her projekt," lyder det fra Svend Aage.

"Vi har hos Ege Carpets arbejdet med bæredygtighed igennem mange år og er rigtig godt med på den rejse, som nu søsættes lidt mere bredt her. Interessen for grøn omstilling er stor – også personligt. At være med til at føre Herning frem – også på det her punkt – synes jeg, er en spændende opgave. Man er visionær her. Man vil det og har en evne til at få tingene gjort."

Stigende krav

Rigtig mange – flere og flere virksomheder og brancher – bliver i dag mødt med et

Sådan lød det blandt andet i det jobopslag, der skulle gøre, at man i Herning fandt frem til den helt rette person, som – igen – skal sætte 7400-byen på landkortet. Herning Kommune har afsat fem millioner om året til at få sat kommunens nye center til understøttelse af bæredygtighed, Bæredygtig Herning, i værk. Det skal personen med den nye stilling få til at ske. Valget faldt på Thea Lyng Thomsen.



Thea Lyng Thomsen.

stigende krav om at have og kunne levere en bæredygtig profil. Både med hensyn til deres produkter og fremstillingen af disse.

"Det kan være en vanskelig og bekostelig affære, og det er et par af de punkter, man vil kunne få hjælp til at arbejde med via Bæredygtighedscenteret," fortæller Svend Aage.

Tanken er lidt at agere fødselshjælper samt at yde støtte fremadrettet. Ikke kun over for nye virksomheder, men bestemt også over for allerede eksisterende, samt at arbejde sammen med de mange uddannelsesinstitutioner, Herning byder på.

En nødvendig opgave

Den nyansatte direktør, Thea Lyng Thomsen, er allerede i gang. Og hun ved, hvad hun laver. Hun har nemlig allerede gjort noget tilsvarende. Hun kommer fra en stilling hos GreenLab i Skive.

"Jeg tør godt sige, at jeg allerede har gjort det her én gang før," siger hun og understreger, at hun glæder sig til at tage fat i den store udfordring, det er.

"Det betyder ikke, at det er en nem opgave, men det er en nødvendig opgave, hvis du spørger mig. Vi lever i en verden, hvor vi er nødt til at – og bør – tage fat – nu. Den måde, vi lever på, kræver, at vi kigger på, hvordan vi kan gøre tingene anderledes. Noget kan vi hver især være med til at gøre en forskel for, mens andet kræver forandringer på et systemniveau, og det

vil være sammen med de større virksomheder og det offentlige, som kommune, region og stat."

"Vi skal være bevidste om vores valg både de store og de små. Det skal give mening, og det er her, hvor det kan blive svært, for bæredygtighed kan være mange ting, og det bliver hurtigt komplekst. Mange virksomheder kommer i tvivl, skaber jeg i virkeligheden to nye problemer, når jeg løser dette ene?"

"Jeg – og vi, når der er en medarbejdergruppe på plads – skal gøre Bæredygtig Herning til det sted, som hjælper til at navigere og finde både mening og en økonomisk bæredygtig vej frem. For bæredygtighed handler om både mennesker, miljø og økonomi – og der skal være balance i tingene, hvis vi skal lykkes, både på den korte og den lange bane."

Ukendt adresse

I skrivende stund er Thea helt ny i Herning. Centret er født på papiret, men har endnu ikke fået sin adresse. Det er endnu ikke besluttet, hvor i Herning centret skal have til huse. Adressen er derfor ukendt. Der er ikke ansat andre end Thea. Med andre ord har hun praktisk talt ikke et skrivebord og ej heller en kollega – endnu.

"Alt der kommer på plads og bliver sat i gang. Det tænker jeg egentlig ikke så meget over. Vi skal finde et sted, som giver mening i forhold til at nå ud til flest muligt. Vi skal finde de medarbejdere, som kan det samme. Tingene skal give mening

for at virke. Der skal skabes synergier – i kommunen og på tværs af flere af de omkringliggende kommuner," lyder det.

"Allerede nu synes jeg, vi har et stærkt fundament, og jeg tror på Herning. Jeg synes, det er en fed kommune at skulle arbejde sammen med. De byder ind med dygtige aktører og er allerede langt fremme på rigtig mange parametre."

Hele vejen rundt

"Jeg ved også, at mange virksomheder i dag – også i Herning og omegn – allerede har taget den grønne omstilling til sig. At de arbejder bæredygtigt. At det er en del af deres virke, men flere af dem mangler måske det sidste til at nå hele vejen."

"For hvad vil det egentlig sige? Hvis man eksempelvis kigger på produktionen af bæredygtigt tøj, skal der jo kigges baglæns i processen. Hvor bliver tøjet produceret? Af hvem? Hvordan er deres medarbejders vilkår? Er der børnearbejde? Fragten hertil? Er dyrevelfærd et emne i forbindelse med dette produkt?"

"Rejsen for at nå hele vejen rundt om ens produkter, for at sikre bæredygtighed, er ofte lang. Det er noget af det, vi i Bæredygtighedscenteret skal, kan og vil hjælpe med," fortæller Thea. 📍



Svend Aage Færch Nielsen & Thea Lyng Thomsen.

BÆREDYGTIG DAGSORDEN

CENTER FOR BÆREDYGTIGHED I HERNING

Bæredygtig Herning skal inspirere alle virksomheder i Herning Kommune til handling gennem viden, projekter og netværksskabelse. Centret skal hjælpe med at finde vej til den relevante viden og hjælp. Centret skal facilitere netværk på tværs af virksomheder, borgere, videns- og uddannelsesinstitutioner og øvrige aktører og have blik for de synergier, der kan opstå. Og centret skal evne at kommunikere til erhvervslivet, så der er let indstigning til arbejdet med bæredygtighed, uanset hvor virksomheden befinder sig i processen. Med det tilsammen skal centret gøre sig synligt eksternt med henblik på at brande Herning Kommune inden for den bæredygtige dagsorden.

JOKES

FRA ARBEJDSPLADSEN

DIREKTØREN:
"HVORFOR TROR DE AT MIN NYE
PRIVATSEKRETÆR HAR BRUGT
COMPUTEREN?"

MEDARBEJDEREN:
"JO, FOR DER ER RETTEBLÆK
PÅ SKÆRMEN!"

SÅ LÆNGE MIN CHEF, LADER
SOM OM, JEG FÅR MEGET I LØN,
LADER JEG SOM OM, AT JEG
HAR MEGET AT LAVE!

CHEFEN:
"HVAD FÅR DIG TIL AT FØLE DIG SÅ SIKKER PÅ, DU KAN
HÅNDTERE DETTE JOB MED DETS MANGE FORSKELLIGE
ARBEJDSOPGAVER?"

MEDARBEJDEREN:
"JEG HAR HAFT TI FORSKELLIGE JOBS
I LØBET AF DE SIDSTE TI UGER"

CHEFEN:
"TROR DU PÅ ET LIV EFTER DØDEN?"
MEDARBEJDEREN:
"JA, DET GØR JEG!"

CHEFEN:
"DET ER GODT, FOR LIGE EFTER
DU FORLØD KONTORET I GÅR
FOR AT TAGE TIL DIN BEDSTE-
MORS BEGRAVELSE, KIGGEDE
HUN INDENFOR FOR AT GIVE
DIG EN BESKED!"

HØRT HOS PERSONALECHEFEN:
"JEG HAR IKKE NOGET IMOD AT
NØJES MED MIN NUVÆRENDE
LØN, BARE JEG FÅR DEN
UDBETALT LIDT OFTERE!"

TEORI ER, NÅR MAN VED ALT
- MEN INTET FUNGERER.
PRAKSIS ER, NÅR ALT FUNGERER
- MEN INGEN VED HVORFOR.
HOS OS ER TEORI OG PRAKSIS
NU FORENET: INTET FUNGERER
- OG INGEN VED HVORFOR.

CHEFEN:
"SKRIV OVERSKUDDET MED BLÅT BLÆK!"
BOGHOLDEREN:
"VI HAR IKKE NOGET BLÅT BLÆK!"
CHEFEN: "SÅ KØB NOGET!"
BOGHOLDEREN:
"JAMEN, HVIS JEG GØR DET, ER VI TILBAGE
TIL AT DET SKAL VÆRE RØDT!"

"Jeg hjælper mine klienter med at slippe deres symptomer via en **upgrade** af deres livsstil."

SUND

OG LÆKKER LIVSSTIL

med sundhedscoach Nicole Punzi

Tekst: Nicole Punzi / Foto: Privat

Nicole Punzi er, hvad man any day ville kalde den ultimative sundhedsguru, vi har herhjemme. Nicole er halv italiener, mor til tre, selvstændig, har uddannet sig og fortsætter benhårdt med at uddanne sig i det helt nørdede og nyeste indenfor sund kost. Hun kan fortælle dig i detaljen, hvilke celler og processer i din krop forskellige fødevarer påvirker, og hvordan de gør det. Der er ikke noget hokus pokus her. Fakta! Fakta der gør dig sund (og nårh ja, nok også et par kilo lettere). Men hvad der er ligeså imponerende som hendes viden og nørderi er, at hun samtidigt forstår at formidle dette på en lækker og smart måde. Lækre, lækre, lækre smage i hendes mad og realistiske tips til, hvordan en travl person kan få inkorporeret sundheden på en holdbar og behagelig måde. Hun arbejder indenfor sporternæring, laboratorieprøver, driver webshop og udvikler online madforløb.

Nicole kommer her med et bud på, hvordan du kan gøre din arbejdsdag en tand sundere:

"Matcha, hvad er det? Og hvordan kan det overhovedet forbindes med workflow? Du forbinder det nok med hygge, trendy japansk ceremoni-te og et varmt tæppe i skoven. Men jeg tænker, det er flydende power og energi til dine celler. Det seje ved matcha te er, at det rent faktisk indeholder nogle naturlige næringsstoffer, der hedder koffein, theanin og EGCG, som forbedrer og booster koncentrationen. Det skærper dit fokus, reaktionsevne og hukommelse. Så i stedet for flere kopper kaffe i løbet af din arbejdsdag, kunne du prøve at indføre matcha te eller matcha latte? Forskerne siger også, dit humør bliver bedre. Så nu bliver det pludseligt sjovere at arbejde! Lad os prøve at se, om det skaber vækst!"



FAKTA OM NICOLE PUNZI

MAGISK

Nicole er uddannet indenfor kost og ernæring, kroppens funktioner og coaching. Gennem uddannelser har hun lært om kroppens processer, og hun ved hvilke magiske evner, kosten har for vores helbred.

FORSTÅELSE

Nicoles arbejdsform er en kombination af kostvejledning og coaching. Ved at bruge begge dele opnås en større forståelse for klientens mål, behov og ønsker.

www.nicolepunzi.dk



BULLETPROOF MATCHA LATTE (UDEN MÆLK)

- 1 tsk. matcha fra Clearspring (www.npcare.dk)
- 1 tsk. kokosolie
- 1 tsk. nøddesmør (fx cashewnøddesmør fra Irma)
- Evt. 1 frisk dadel uden sten eller anden sukkerform
- 2 glas varmt "kogt" vand fra din el-kedel (70 grader)

Tilsæt det hele i en blender og blend. Server i din ynglings-kop. Du kan nyde din "fake" latte med snacks om eftermiddagen eller om morgenen efter din morgenmad.

INSTAGRAM OG GRATIS E-BOG

Følg Nicole Punzi på Instagram ([nicolepunzi](https://www.instagram.com/nicolepunzi)). Få en gratis e-bog med opskrifter, når du tilmelder dig Nicole's nyhedsbrev.



BIZZ UP

www.bizzup.dk

WWW.BIZZUP.DK

DIT ONLINE NYHEDSMEDIE!

HER KAN DU FÅ TIPS OG TRICKS TIL

AT UDVIKLE DIG SELV SAMT VÆKSTE DIN

FORRETNING, LÆSE IVÆRKSÆTTERHISTORIER

OG ERHVERVSPORTRÆTTER. DU KAN OGSÅ

FÅ MOTIVATION, INSPIRATION SAMT HOLDE

DIG OPDATERET PÅ GRATIS EVENTS, GRATIS

E-BØGER OG GUIDES ... OG VI KU' BLI' VE'!

INSPIRATION

SALG OG MARKETING

LEDELSE

E-HANDEL

EVENTS OG ARRANGEMENTER

STIL OG MODE

ØKONOMI OG JURA

INVESTERING OG KAPITALFREMSKAFFELSE

IVÆRKSÆTTERCASES

REVISORENS BREVKASSE

PODCAST

TEKNIK OG GADGETS

POPULÆRE ARTIKLER



LÆKRE TIPS FRA MODEEEKSPERTEN

Tekst: Tina Elhaug / Foto: Privat

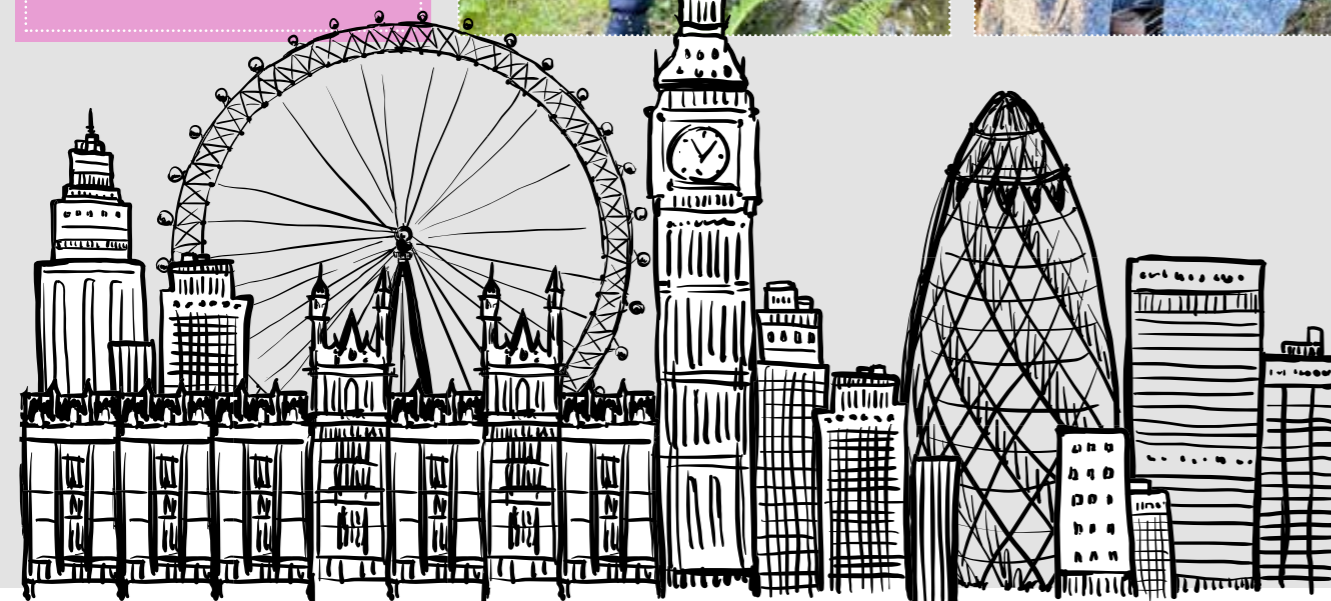
Vi har bedt modeekspert, Tina Elhaug fra LikeLondon om at give et bud på nogle af de kommende styles til den modebevidste karrierekvind.

Tina har arbejdet i modebranchen siden 1992. I 2009 startede hun LikeLondon.com med ambitionen om at tilbyde den smarte pige noget særligt og unikt til rigtig gode priser på nettet. På de næste side finder du Tinas håndplukkede bud på stilfulde styles fra likelondon.com



FAKTA
OM TINA ELHAUGE

Tina Elhaug er 52 år og gift med Mogens og mor til tre drenge. Tina har arbejdet 15 år som indkøber i Bestseller. Hun er stifter og indehaver af LikeLondon.com (2009). Du kender hende nok som mor til Christian i tv-programmet "Årgang 0".



5 SPØRGSMÅL TIL MODEEEKSPERTEN

1

Hvor finder du din inspiration til nye styles?

Jeg rejser hver måned til både London og Paris, som er mode-mekka for de flottest kollektioner og trends.

2

Hvad betyder forbrugernes og mediernes krav om bæredygtig mode for LikeLondon?

Bæredygtighed er heldigvis ikke noget vi kommer uden om at tage alvorlig stilling til fremover. Og jeg tænker bestemt også, det er på sin plads, at der bliver gjort kraftige fremskridt – også i tøjbranchen. Jeg vil tro, at når vi om 10-15 år kigger tilbage på bl.a. modebranchen, vil vi tænke, nøj, vi var godt nok nogle grissebasser!! Og det bliver der heldigvis gjort noget ved fra nu. Derfor har vi allerede mange bæredygtige styles online. Vi regner med at ved udgangen af 2025 vil mere end 30% af kollektionen være bæredygtig.

3

Hvilket bedste råd vil du give dig selv, hvis du skulle starte virksomhed i dag?

Når man beslutter sig for at blive selvstændig for første gang, er man heldigvis totalt uvidende om, hvor meget man skal igennem. Det lyder lidt vildt, men det er det også. Havde jeg vidst i 2009, hvor meget jeg skulle igennem med alt muligt, så havde jeg da tøvet en del. Men man vokser jo heldigvis med opgaven, og alt skal ikke løses på en dag. Det er en løbende process, og den er stadig igang. Jeg kan ikke se, hvad jeg skulle have gjort anderledes. Jeg havde en plan, og det var, at jeg ikke ville låne penge til opstart. Det sætter jo en grænse for, hvor store planer man kan have, og hvor vildt man kan starte op. Men min plan passede mig godt! Skulle jeg have en gæld oveni i alt det andet, ville det være meget stressende, og det havde jeg ikke brug for. Sådan er jeg bare!

4

Hvorfor valgte du at blive selvstændig frem for et sikkert lønmodtagerjob?

Allerede da jeg var på barsel med Christian i år 2000, var jeg klar til at blive selvstændig. Men på det tidspunkt skulle det være postordre, der var ikke rigtig online butikker. Det var lidt omstændigt, og inden jeg var klar, var jeg gravid med Ludwig, nr. 3, så det blev ikke til noget. Men da Ludwig havde vokset sig lidt større, skulle det være alvor, og jeg åbnede Likelondon.com i 2009 under finanskrisen. Det var selvfølgelig skræmmende ikke at modtage sin løn som normalt, men penge er ikke alt, og jeg havde sat mine ambitioner meget lavt mht. løn. På det tidspunkt handlede det ikke om at skabe et stort firma. Det handlede mere om at få familien og hverdagen til at fungere på et plan, hvor det var tid til mere end arbejde. Og det nød mine børn godt af i mange år, hvor jeg havde firmaet hjemme.

5

Hvad elsker du allermost ved dit arbejde?

Jeg elsker at købe ind. Det er den bedste følelse, når man ser noget fedt og tænker, ej, det kan man ikke leve uden. Og det princip køber jeg ind efter. Jeg skal være vild med tøjet, ellers er det ikke sjovt. Og så er det selvfølgelig en fantastisk følelse, når tøjet kommer online og jeg kan se, at pigerne kan lide det, jeg køber. Det er en fantastisk skøn følelse!

FAKTA
LIKELONDON.COM

LikeLondon.com er en webshop for kvinder. Firmaet har 14 ansatte, og kontoret ligger i Højbjerg ved Århus.

Se mere på www.likelondon.com



FÅES I FLERE FARVER:



FÅES I FLERE FARVER:

Skjorte med tern

Vildt smart oversize skjorte med lange ærmer. Skjorten er gennemknappet, har krave og en bred kant på ærmerne. Den er længere bagpå end foran.

Kr. 399,95



FÅES I FLERE FARVER:

Skjortekjole med lommer

Fed skjortekjole med opsmøg ved ærmerne. Kjolen er længere bagtil end foran. Den har også store brystlommer, hvilket giver den et råt look.

Kr. 399,95

Fløjlskjole med peplum

Fin fløjlskjole med peplum. Kjolen er med rundhals, 3/4 ærme der kan smøges op og lukkes med knap og lommer.

Kr. 399,95



FÅES I FLERE FARVER:

Kjole med zebraprint

Komfortabel kjole med zebraprint i rigtig lækker kvalitet. Den har en stolpelukning med knapper ved halsen samt en knap ved ærmerne.

Kr. 399,95



FÅES I FLERE FARVER:

Ternet skjortekjole

Skjortekjole er i et let materiale og har et fint ternede print. Den er gennemknappet, så brug den som kjole eller cardigan.

Kr. 399,95



Foto: Sanne Berg



FÅES I FLERE FARVER:

Skjortekjole med lynlås

Super smart skjortekjole i skøn kvalitet. Skjortekjolen har 3/4 ærme og er med høj hals, lynlås og lommer.

Kr. 399,95

Vamset strikkjole

Kjolen har let ballonfacon og flotte store 3/4 ærmer. Kjolen er lækker til vinter, da den har en lidt højere hals, så man kan holde sig varm i den.

Kr. 399,95



FÅES I FLERE FARVER:

MANGE VEJE TIL VEJEN

Med hjertet lige midt i Nordeuropa og med **attraktive erhvervsgrunde** til salg langs E20, kan der ikke være mange overvejelser, når det kommer til, hvor man skal **placere sin virksomhed**. I Vejen Kommune bydes der på Danmarks billigste erhvervsgrunde langs E20 vest for Storebælt.

Tekst: Anne Bente Volf / Foto: Vejen Kommune



Vejen Kommune er blandt Danmarks mest erhvervsvenlige kommuner.

I Vejen Kommune tager man sig godt af hinanden. Der er højt til loftet, men kort til det meste. Det betyder, at man som virksomhed, på ganske kort tid, kan nå både motorvejsnettet, lufthavne, containerhavne og gode togforbindelser. Det hele enten til nationale eller internationale destinationer, kunder og samarbejdspartnere.

I Vejen Kommune er erhvervskonsulent, Jan Nielsen, meget positiv over den udvikling, kommunen og ikke mindst Trekantområdet er midt i.

"Det går stærkt, men ikke for stærkt. Vi glæder os over alle dem, der har fået øje på os og ser alle de fordele, vi i vores kommune dagligt nyder godt af," siger han.

"Vi er omgivet af skøn natur. Her er plads til folk – både med store og små armbevægelser. Området byder på masser af sport og kultur. Vi bryster os af, at vi er rigtig gode til at tage imod folk, der vælger at komme til os – både borgere og erhverv," siger Jan Nielsen.

Kort transporttid

"Med den centrale placering og den nemme adgang til motorvejsnettet finder man inden for én times kørsel 350.000 arbejdspladser," fortæller erhvervskonsulenten.

Det betyder, at mange pendler, og her er det nemt, hvis man anlægger sin virksomhed ved motorvejen.

"Det er nemt at komme til og fra – både for dem, der skal frem og tilbage med gods, men også for de enkelte medarbejdere."



Kongeåen udspringer sydøst for Vejen og Vamdrup.



Erhvervskonsulent, Jan Nielsen.

*"Vi ønsker at være en **sparringspartner** og en god samarbejdspartner for kommunens virksomheder."*

Alle ved, at transporttiden til og fra arbejde har stor betydning for at kunne få hverdagen til at hænge sammen.

"Vi vil naturligvis meget gerne, at man bosætter sig i Vejen Kommune, og har derfor også søsat en fin bosætningskampagne med et særligt fokus på den yngre generation."

"I Vejen Kommune kan vi så meget og er en attraktiv kommune at bosætte sig i. Det er et trygt sted at stifte familie, og området har alt det, som de nye familier efterspørger: Gode daginstitutioner og skoler, herunder billed-, musik- og ungdomsskole, samt et stærkt foreningsliv med tilbud til både børn og voksne og ikke mindst fine handelsbyer med et bredt udvalg."

"Og vi har fået bevist, at Vejen er et eftertragtet sted at bo. Vi satte for nylig 20 byggegrunde i udbud. De blev solgt på én uge."

Vækststrategiplan 2025

Vejen Kommune arbejder hele tiden med udvikling. Af samme grund har kommunen opfordret borgerne til at byde ind med idéer, tanker og input.

"Vi slog et telt op på en mark og indbød til en god snak med kommunens planlæggere, og det giver noget helt særligt."

Vi synes, i Vejen Kommune, at det er altafgørende, at der er et godt samarbejde borgere, kommune og erhvervslivet imellem. Derfor tager vi meget gerne imod inputs. Vejen Kommune har lagt Vækststrategiplanen for 2025 frem."

"Det handler om, at vi udnytter, viser og fortæller højt om vores placering i midten. Vi har omgivelserne til at skabe optimale udviklingsmuligheder for driftige og innovative virksomheder."

Planen er blevet døbt "Sammen om vækst og robusthed". Den finder man her: <https://vejen.dk/erhverv2025>

Lokale styrker

Når man skal finde den rette placering til ens virksomhed, er der mange faktorer, der spiller ind. Selve placeringen spiller ind. Infrastrukturen er en væsentlig faktor. Men økonomien er selvsagt også en spiller i den kabale. Og her byder Vejen Kommune på gode tilbud.

"Vi har Danmarks billigste erhvervsjord beliggende ved motorvej – vest for Storebælt langs E20," siger Jan Nielsen.

Vejen Kommune har masser af styrker. Her findes i forvejen en stor fødevarerproduktion og dermed et kæmpe kendskab til faget og branchen. Både inden for landbrug og inden for slagteri.

"Vi har gode erfaringer inden for fag som transport og logistik og tør også med stolthed i stemmen sætte både byggeri og energi på den liste," lyder det fra Jan, som fortsætter:

"Når en virksomhed vælger at bosætte sig i Vejen Kommune er det ofte vigtigt for dem at forankre sig lokalt, få kontakt til gode samarbejdspartnere eller komme med i et netværk. Det sørger det lokale erhvervskontor UdviklingVejen for. Her er mange muligheder, tilbud og aktiviteter til erhvervslivet."

Din sparringspartner

Vejen Kommune har hjertet på rette sted. Man vil hinanden. Man ønsker, at alle er med, og at alle byder ind.

"Vi ved, hvad det kræver at drive en god og sund virksomhed. Vi ønsker at være en sparringspartner og en god samarbejdspartner til kommunens virksomheder. Både de nyankomne, men vi værner også om dem, der allerede er her."

Hvad skal man så gøre, hvis man nu har set mulighederne og er blevet nysgerrig på, hvad Vejen Kommune kan tilbyde? Så er man velkommen til at kontakte Vejen Kommunes erhvervskonsulent, Jan Nielsen.

"Alle veje er åbne, og kaffen er friskbrygget. Så kom endelig forbi, lyder opfordringen."

Aalborg Lufthavn

er førende på teknologien inden for sikkerhedskontrol

– Når **effektiv sikkerhedskontrol og god gæsteoplevelse** går hånd i hånd

Tekst: Lise Korsgaard / Foto: Jimmi Hjort Jensen



+ Sjældent fører skærpede sikkerhedskrav til mindre ventetid og mindre besvær med håndbagagen. Men i Aalborg Lufthavn har man formået at lade en øget sikkerhedskontrol gå hånd i hånd med en bedre gæsteoplevelse. **Bizz Up er taget en tur til Aalborg Lufthavn** for at få en snak med afdelingsleder, Michaela Joseph, om sikkerhed og gæsteoplevelse.



Der bliver konfiskeret en del genstande i Security. Michaela har for nyligt konfiskeret en "bag-in-box"-vin og en legetøjspistol, men det er typisk vandflasker og sakse. "Vi gemmer sakse og giver det til en lokal børnehave, og vi tømmes alle flasker og giver panten til et Julemærkehjem," fortæller Michaela Joseph.

FAKTA OM MICHAELA JOSEPH

Alder

Michaela er 48 år.

Ansættelse

Ansat i Aalborg Lufthavn i 11 år.

Titler

Michaela har haft flere forskellige titler og er nu afdelingsleder for Security i Aalborg Lufthavn.

Stolthed

Michaela er mest stolt af de medarbejdere, der er med til at give passagerne en sikker og god oplevelse igennem Security.



Ta' det roligt! – ingen stress i Aalborg Lufthavn

Vi kender det alle. Du står i en lang kø i Security og venter på, du skal have håndbagagen tjekket. Når det så endelig bliver din tur, begynder panikken at sprede sig. Du skal bruge tre, fire, måske fem bakker. En til din jakke, der fylder en hel bakke. En til din taske, og så skal du have din computer op ad tasken. Du skal bruge en bakke mere, men der er ikke plads til at skubbe den ind, fordi personen bag dig allerede er begyndt at presse på. Og, for pokker, dit ur! Og dit bælte! Du går igennem kontrollen, men den bipper. Retur igen! Du glemte din telefon i lommen. Du kommer igen. Men nu er det din bagage, der ikke består kontrollen ... iPaden! ... for pokker! Forfra!

Denne stress inden et vigtigt møde eller måske inden du skal på en velfortjent ferie, oplever du ikke i Aalborg Lufthavn.



Nyt sikkerhedssystem er 80% mere effektivt flowmæssigt

"Alt hvad vi gør her i lufthavnen, tænker vi service med i," starter Michaela Joseph. Allerede få minutter inde i samtalen, mærker man hendes passion for oplevelsesdesign – både for medarbejdere og passagerer.

I 2019 indviede Aalborg Lufthavn et nyt security flow med en ny teknologi, der er 80% mere effektivt flowmæssigt end det tidligere og dermed giver en endnu bedre serviceoplevelse for passagererne, når de skal igennem sikkerhedskontrollen.

"Det nye flow består af fire flows, som er ét mere end det gamle flow. I dag har vi tre udpakningsborde pr. flow, hvor vi i "gamle dage" kun havde ét udpakningsbord", fortæller Michaela Joseph, mens hun laver situationstegn med hænderne, for at understrege at gamle dage blot er et år siden.



"Vi gør meget for at skabe en god oplevelse. Vi træner vores personale og sørger for at have den rette skiltning alle steder. Vi har teknologien til at sikre den rette bemanning," fortæller Michaela Joseph.



Fokus på det rette sted – styrket af systemet

Med den nye teknologi kommer også remote-screeninger i lufthavnens tjeck. Det betyder, at når en lufthavnsoperatør sidder i ét flow, så kan han/hun også tjeck håndbagagen i de øvrige flow. *"På den måde kan vi drifte med flere flows ad gangen med én lufthavnsoperatør, og frigive andre ressourcer til at være nærværende og imødekommende overfor vores passagerer,"* fortæller Michaela Joseph.

Der er forskellige arbejdspositioner i Security-tjecket, som Michaela Joseph forklarer: *"Vi har positioner i tjecket, hvor vi udelukkende har fokus på at koncentrere os om sikkerheden. Der er også andre positioner i tjecket, hvor man som medarbejder er trukket frem i tjecket og er nærværende og har fokus på service og passagerens behov."*

En person står ved "metaldetektorkarmen" og har fokus på, om karmen giver udslag, når gæsten går igennem. Karmen giver udslag i form af lyde. *"Vi har nogle forskellige lyde og lys, som indikerer en markering, der hvor udslaget falder,"* fortæller Michaela Joseph. Kommer der udslag, så skal den rejsende ind i security-scanneren, hvor der tages et billede. Derefter vil passageren blive visiteret, hvor markeringen er. *"Vi har valgt netop denne løsning i Aalborg Lufthavn for igen at gøre oplevelsen nemmere og mere brugervenlig – både for passagerne og for personalet."*

"Så har vi 'screeneren'. Det er den person, der analyserer håndbagagen. Man sidder typisk 20 minutter ad gangen på denne post, for det er, hvad man typisk kan holde fokus til," fortæller Michaela Joseph. *"Så rokerer vi mellem personalet."*

Ud over en person ved karmen og screeningen, så har lufthavnen også en fast bemanning ved re-check, som er, når bagagen bliver udpeget til et ekstra eftersyn.

I Security er der også en medarbejder, som hjælper de passagerer, hvor der er ekstra behov for det. *"F.eks. er der en rejsende, der kommer med et spædbarn på armen, kørestolsbrugere eller en person med Solsikkesnoren omkring halsen, så får vi dem igennem en sidegang."*



SOLSIKKESNOREN

Solsikkesnoren er en keyhanger, som udleveres i danske lufthavne til rejsende med et usynligt handicap/diagnose, så personalet kan tage ekstra hensyn. Snoren skal tilsikre, at man som medarbejder genkender de passagerer, der har et usynligt handicap/diagnose, uden at de behøver at fortælle om eller forklare sig. Det kan være angst, autisme, ordblindhed, ADHD eller bare ikke kunne lide at have mange mennesker omkring sig.

"Så kan vi også forbedre deres oplevelse i lufthavnen – f.eks. ved at få dem igennem 'fast track', så de ikke skal stå i kø med andre"

Michaela Joseph



Når man er i et lukket rum i luften, kan man gøre stor skade på de folk, der er i flyet. Derfor er der strenge regler om, at man ikke må have genstande med ombord, som er på forbudslisten.



Øget sikkerhed skaber bedre kundeoplevelse

Jeg spørger Michaela Joseph om, hvad den største udfordring var, inden lufthavnen fik det nye sikkerhedssystem og her svarer hun hurtigt: *"Det var ventetiden!"* *Men det er de kommet til livs med det nye sikkerhedssystem. Den nye teknologi tillader nemlig, at passageren i Aalborg Lufthavn ikke skal have elektronik op af tasken. Du skal heller ikke have bælte og ur af, når du går igennem metaldetektoren."*

Mens vi taler, lader Michaela blikket falde på en skærm, der viser Security. Et væld af grønne og grå prikker indikerer passagerer og medarbejdere. Jeg spørger ind til skærmens formål. *"Det er en visuel oversigt over køen i tjecket. På den måde kan jeg holde øje med, om der er brug for hjælp, og sikre at både mine medarbejdere har de bedste arbejdsforhold og de rejsende den bedste rejseoplevelse,"* fortæller Michaela Joseph, som ofte selv springer til, når antallet af grønne prikker bliver for dominerende i forhold til de grå.

Det er som om, alt i lufthavnen drejer sig om at holde et højt serviceniveau, så jeg spørger: *Hvad er vigtigst – sikkerhed eller service?* *"Sikkerheden kommer selvfølgelig altid først! Men det ene udelukker ikke det andet. Vi har den nyeste teknologi, som sikrer, at vi kan tilbyde et højt serviceniveau, samtidig med at vi også har et højt sikkerhedsniveau. Det frigør ressourcer til også at kunne fokusere på kundeoplevelsen,"* fortæller Michaela Joseph. *"Det er dét, vi er gode til, og det er dét, vi vinder priser på. Men sikkerheden kommer først."*

"Hver gang vi laver noget nyt inden for sikkerhed, forsøger vi at designe det, så det bliver en forbedret oplevelse for passageren og som minimim ikke til gene. F.eks. i vores securityscanner skal passageren ikke selv dreje rundt, som man f.eks. skal i andre lufthavne. Vi har ladet detektoren dreje rundt om den rejsende, for at genere mindst muligt."

Udover den nye teknologi, som både højner sikkerheden, men også kundeoplevelsen, så har lufthavnen også automatiseret, at bagagebakkene kommer direkte ud til passagererne, og de kører ligeledes direkte tilbage under båndet og er klar til de næste. Med det nye security flow kan ca. 975 passagerer gå igennem i timen mod tidligere ca. 540 passagerer. 📍

FAKTA OM AALBORG LUFTHAVN

20 minutter

Det er en anbefaling, at man max må sidde 20 minutter ad gangen og screene bagagen.

14 dage

Hvis du har fået konfiskeret nogle væsker ved check-in, så opbevarer Aalborg Lufthavn det i 14 dage, så du kan afhente det, når du kommer hjem igen.

Danmarks bedste

Aalborg Lufthavn har vundet flere priser – bl.a. "Danmarks bedste lufthavn" ved Danish Travel Awards i 2019.



HVORNÅR KOMMER JEG UD AT REJSE IGEN?

Tekst: Majbritt Mikkelsen / Foto: Sus Travel



Verden med Corona

gør det svært at overskue regler mellem f.eks. de tyske og italienske regioner. Hvor kan man rejse hen? Og hvad sker der, når du kommer hjem? Det er vigtigt, at du vælger et rejsebureau, der råder, vejleder og holder sig 100% opdateret på, hvordan situationer og områder er lige her og nu.



Det spørgsmål fylder hos en del mennesker lige nu, hvor de fleste fly står parkeret på landjorden, og udsigten til "staycation" er større end udsigten til palmer, pister og Pina Coladas.

Det samme spørgsmål stillede Susanne Nielsen sig selv i august 2007. Et fald på en teambuildingtur, en brækket ryg og en rygmarvsskade satte en stopper for den rejseglade unge kvindes mange eventyr. Få år senere startede hun sit eget rejsebureau, Sus Travel, hvor hun skræddersyer rejser til mennesker i alle aldre, både med og uden begrænsninger:

"Jeg har altid elsket at rejse – og gør det stadig! Samtidigt er jeg den vedholdende type, der ønskede at leve mit vante liv og insisterede på at få noget positivt ud af mit liv trods ulykken. Derfor står jeg i dag op hver morgen for at give andre den livsglæde og energi til hverdagen, det giver at rejse, gennem individuelt planlagte rejser til hele verden. Det har jeg gjort siden 2012."

Men så kom Coronaen

... og den historie kender vi. Danskernes rejseleyst lever dog stadig. Efterspørgslen har blot fået en anden lyd: "Folk er i højere grad interesseret i ferier med stor betydning – for tiden typisk skiferie og sommerferie. De fleste kigger på destinationer og bosteder med færre mennesker, og mange har fået øjnene op for oplevelser i naturen, hvilket giver god mening. Nogle er naturligt nok nervøse, men vil alligevel gerne afsted. Der er det vores opgave at skabe mest mulig trykthed. Det gør vi gennem konstant dialog med vores lokale kontakter, der ligger inde med den aktuelle viden, så vi sammen med kunden kan finde frem til, hvilken

destination og rejseform, der passer bedst lige nu. Vi laver grundigt research på alle henvendelser, vi får."

Europa i bil ligger højt på hitlisten

Mange steder i Europa tænkes der nyt for at trække gæster til. Susanne fortæller: "Berlin er et godt eksempel på en by, der er gået fra at være en storby med kultur og historie som massive træklastre til at fremhæve naturen i og uden for byen. Tyskland er generelt populær lige nu, da mulighederne for naturoplevelser er mange og fantastiske. Men at Berlin tænker naturvejen er meget atypisk – og ret fedt! Samtidigt er det nemt at komme dertil på egen hånd. Vi ser i det hele taget stor interesse for destinationer, hvor folk kan komme til i egen bil, bus eller tog."

2021 bliver

... endnu et år med interesse for europæiske feriemål, hvis du spørger Susanne: "Jeg tror, vi kommer til at se endnu et år, hvor folk primært rejser dertil, hvor de selv kan transportere sig. Hvis det kikker med flyet, kan man stadig komme trygt af sted. Flere vælger afbestillingsforsikring, foruden at vi er godkendt af Rejsegarantifonden, der er kundens sikkerhed for, at pengene ikke er tabt, hvis noget uforudset opstår. Men én ting er sikkert; folk – uanset om de har særlige behov eller ej – tripper for at komme afsted. De planlægger, undersøger, spørger os til råds, hvorefter vi laver tilbud og afventer, at verden åbner bare lidt mere op." 📌

SusTravel
Rejser for alle uden begrænsninger



FAKTA OM SUS TRAVEL

Susanne Nielsen

Sus Travel blev etableret i 2012 af Susanne Nielsen. Sus Travel tilbyder skræddersyede rejser til både virksomheder, foreninger og private uden begrænsninger.

Rejser for alle

Rejsebureauet er specialiseret i rejser for alle, både med og uden hjælpemidler, handicaps eller andre særlige behov.

Rejsegarantifonden

Sus Travel er godkendt af Rejsegarantifonden.

Se mere på
www.sustravel.dk



5 tips til at optimere din forretning

– Sæt i gang i dag
og vækst i morgen

Hanne er en haj til regnskab. Men hun er ikke kun en haj til tal og bogføring. Hun bruger også enhver lejlighed, til at se om forretningen kan optimeres. Derfor kigger Hanne lidt anderledes på tallene, når hun laver regnskab, hun stiller sig mere kritisk, end hvad man måske kan forlange af en regnskabsdame, som blot er hyret ind til at bogføre.

Vi har spurgt Hanne om de fem typiske steder, hvor DU kan spare penge, optimere forretningsgange og andre tips og tricks, hvor du kan øge din bundlinje uden at sælge mere.



Hannes bedste råd til iværksætteren:

Erkendelse

Erkend der kun er 24 timer i døgnet, så søg hjælp til de opgaver, du ikke har 100% styr på eller kendskab til.

Overskud

Tid er penge, men tid er også det, du skal bruge, når du skal være sammen med familie og venner samt slappe af og samle energi og kræfter til at drive din forretning. Det giver overskud.



FAKTA OM HANNE FRIIS

2 Plus To ApS

Indehaver af konsulentvirksomheden 2 Plus To ApS.

Erfaring

30 år erhvervs erfaring.

Projektledelse

20 års erfaring med projektledelse.

Økonomi og bogholderi

15 års erfaring med økonomi og bogholderi.

Selvstændig

Iværksætter og selvstændig i 12 år.

Uddannelse

Uddannet teknisk assistent.

Efteruddannelse

Efteruddannet i projektledelse og merkonom.

Læs mere på
www.2plusto.dk

1

Kig på din mobilregning

Faste regninger som mobilregninger, internet, el osv. bliver ofte betalt, uden der tænkes over det. Men ofte betaler du for mere, end du har brug for. Et eksempel kan være mobilregningen. Her sker der ofte det, at man tilkøber nye services, tv, musikstreaming og lign. Skifter man så mobil og abonnement, hænger de gamle aftaler ved, og man betaler dobbelt.

Gør derfor dig selv den tjeneste, at du kigger på dine faste udgifter én gang om året. Tilpas dine abonnementer, forsikringer og lignende. Du vil blive overrasket over, hvor mange tusinde kroner der er at spare.

2

Gennemgå dit regnskabs- program

Får du nok ud af dit regnskabsprogram? Dit program kan sikkert meget mere, end du har brug for, men udnytter du de funktioner, som du faktisk har brug for? Er der funktioner, som faktisk ville kunne hjælpe dig? Som eksempel har jeg her oplistet tre ting i E-conomic, som du bør kigge nærmere på, hvis du ikke allerede bruger disse funktioner:

- » Bankafstemning/autobank
- » Smart Inbox – scanning af bilag – automatisk læsning – godkendelse procedure
- » Betalingsfil til bank

3

Rykker- procedure

Selvom du ikke døjer med dårlige betalere, så vil du gøre dig selv, din forretning og din bogholder en kæmpe tjeneste, ved at have en klar rykkerprocedure. Jo før du rykker for pengene, des større er chancen for at få dem i kassen.

Gør op med dårlige betalere. Ønsker du dem stadig som kunder? Stil krav til dine kunder. Betalingen er en del af samarbejdet!

4

Gennemgå alle rutinerne på kontoret

Hvordan arbejder I med bogholderi, kunder, leverandører og personale-administration? Ofte har man indgroede rutiner, som man kender og er tryk ved, men det er måske ikke det mest hensigtsmæssige for din kollega, som skal arbejde videre med opgaven. Derved går der mange minutter/timer tabt på dobbelt arbejde.

Det er et overset punkt at optimere i administration. Små tilretninger i gamle rutiner kan frigive mange timer på sigt.

5

Skab overblik – sæt tingene i system

Har du styr på din forretning? Hvor hurtigt kan du have en balance klar til banken? Hvad omsætter jeg for i ugen? Hvad skylder jeg mine leverandører? Spørgsmål som let kan besvares, hvis man har styr på de fire foregående trin. Ting som giver dig som iværksætter og virksomhedsejer ro, således at du kan have fokus på de ting, som du er bedst til.

KAN VI FIKSE OS SELV?

Han er ikke ude på at sælge en vare, han ikke ejer. **David BR Camacho** er bevidst om, at naturen er til låns – også selvom det er det bedste redskab, han har til at hjælpe dig til at finde roen

Tekst: Anne Bente Volf / Foto: Helmuth Pfeiffer



NATUR OG TERAPI

To ord, hvoraf vi ved, de fleste holder meget af det ene, hvorimod flere er skeptiske overfor ord nummer to. Men sammensætter man dem, finder man ind til den kerne, som manden med budskabet, David BR Camacho, gerne vil indvie os i.



David BR Camacho.

"Naturen. Uanset hvad vi tumler med, så tænker mange af os, at det vil være godt at søge i skoven, mod havet eller bare ud i naturen og blive blæst igennem," lyder det fra David BR Camacho.

"Og det er det også. Godt. Man mærker, at man slipper noget. Man får ny energi. En glæde. Uroen løsnes. Man står der foran Vesterhavet eller inde i den smukke danske skov. Man smiler. Det hele føles meget bedre nu. Men hvad så når man igen sætter fødderne på gulvet i stuen derhjemme? Er man så stadig forløst, eller kommer det hele tilbage? Uroen. Hovedpinen. Problemerne."

Tag det ind

"Mit budskab er, at man ikke bare skal tage det ind. Man skal tage det med sig. Bruge det. Lade det være det, det er. Livet. En cyklus. De fire årstider. Tingene skifter. I dag regner det, men i morgen skinner solen. Dagene kan begge noget – men måske hver for sig."

"Det, der trykker, kærlighed, økonomi, job, børn – det skal bearbejdes, men måske skal man finde en måde at være i det i stedet for altid at finde ind eller ud," forklarer David, som i mange år har arbejdet med dette og har udgivet flere bøger om at finde ind til roen i sig selv – ude i naturen.

Livets cyklus

Hvad er så naturbaseret psykoterapi? Det er en retning, hvor man søger at danne og udvikle sin naturbevidsthed. Der tilstræbes at opdyrke en erkendelse af, at vi alle er en del af naturen. Derfor søger retningen at integrere forståelsen af den eksistentialis-

tiske og transpersonelle psykoterapi såvel som den kropsoverrettede psykoterapi og den systemiske psykoterapi.

"Vi skal selv give livet mening. Og vi skal huske at følge med årstiderne. Sæsonerne. Cyklussen i livet. Det er en cirkel. Vi skal trække vejret i det, vi er i. Ikke vælge ting fra, fordi det ikke altid er det, vi drømte om. Ikke blive inde, fordi det regner. Vi skal arbejde med det, vi har. Det, vi er."

Væredygtighed

David elsker naturen, men anser den bestemt ikke som værende nogen lykkepille.

"Jeg er ikke fan af piller. Dermed ikke sagt, at man ikke skal lytte til lægerne i vores meget prisværdige sundhedssystem. Men nogle ting kunne jeg tænke mig, vi forsøgte at arbejde anderledes med end at henvise til eksempelvis lykkepiller. I dag er 500.000 mennesker i Danmark på antidepressiv medicin. Det må vi kunne gøre bedre."

"Der er så mange ting i dag, vi alle skal forholde os til. Nok for meget. Hvordan klarer vi det? Skal alting være et glansbillede? Behøver jeg at tjene alle de penge? Skal vi have det nyeste nye og to biler?"

"Vi skal ikke bare tænke bæredygtighed. Vi er nødt til at tænke væredygtighed. Vi skal være. Vi må være. Det er vi nødt til at lære. Vi kunne jo prøve at give lidt mere slip. Være i det. Lade tingene gro. En biodynamisk tanke. Sænke skuldrene lidt – uanset hvem vi er. Alt skal ikke i skema. Det behøver ikke altid at gå op."

Den simple tilgang

Mentor. Terapeut. Hypnoseinstruktør. Forfatter. Formidler. Titlerne er mange på Davids visitkort, og ønsket er stort.

"Hvis vi bare alle sammen kunne se den mere simple tilgang til livet. Kigge på egne skygger. Stresse mindre. Kigge mere på værdierne. Dét at stå stærkt i sig selv – at kunne nulstille sig selv og tage ind er kæmpe værdier."

David er en del af Human Education Group i Åbyhøj ved Aarhus, som er et privat kursus- og uddannelsessted.

"Vi tilbyder kurser og uddannelser, og vores mission er at forene psykoterapi med transpersonel psykologi og spirituel fordybelse med særlig vægt på at forene krop, sind og ånd. Her er alle velkomne – uanset hvilke tanker, udfordringer og behov man har," lyder opfordringen. 📌

Human
Education
Group

Forskning, nysgerrighed
og innovativ psykoterapi
er grundkvaliteterne på
Human Education Groups
kurser og uddannelser.

www.heg.dk



Kvinder,

økonomi og investeringer

Tekst: Anna-Sophie Hartvigsen / Foto: Female Invest

5 myter om investering

Der er mange myter og fordomme omkring kvinder, økonomi og investeringer. Er du også én af dem, som afholder dig fra at investere, fordi du tror, investering er svært, tidskrævende og risikabelt? Så læs med her, hvor vi afliver nogle af de myter om investering, som afholder flest fra at komme i gang.

1. Det er svært, og man skal være ekspert

Nej. Man kan opnå gode afkast gennem investeringsforeninger og ETF'er (exchange traded fund), der investerer bredt i markedet, eller hvis man sørger for at have en bred vifte af aktier fra forskellige industrier og lande i sin portefølje. Det danske aktiemarked stiger i gennemsnit med 8 pct. om året, og man kan derfor opnå relativt gode afkast ved bare at investere bredt i markedet.

2. Det er tidskrævende at investere

Nej. Investering er, hvad du selv gør det til. Hvis du har en langsigtet investeringsstrategi, er det ikke nødvendigt at overvåge dine investeringer på daglig basis. Det kan være nok at tjekke dem kvartalsvis, eller hvis der ses nogle markante ændringer i markedet.

3. Det kræver en stor formue at komme i gang

Nej. Det er bestemt ikke nødvendigt at have en stor formue for at investere. Du kan komme hurtigt i gang for det beløb, der passer dig og din økonomiske situation. Synes du, at investering lyder interessant, så kan du sagtens starte ud med så lidt som 3.000 kr. og derefter hæve beløbet lidt efter lidt.

4. Det er meget risikabelt at investere

Du har sikkert hørt, at risiko og afkast går hånd i hånd. Det handler om at finde en balance, som giver mening for dig, og så du kan sove trygt om natten. Det kan være risikabelt at investere, og du skal derfor aldrig investere for mere, end du kan tåle at tabe. Det skal dog igen påpeges, at det danske aktiemarked i gennemsnit stiger med 8 pct. om året, og du derfor opnår et relativt godt afkast ved bare at investere bredt i markedet.

5. Investering er for alle

Mange tror fejlagtigt, at investering, er et område, som kun er forbeholdt de få med god forstand på penge og en stor formue i banken. Men sandheden er, at alle kan investere, hvis man blot starter med at investere sin tid. Der findes muligheder til os alle sammen, og er du i tvivl om hvilken løsning, der passer bedst til dig, kan du kontakte din bank som kan rådgive dig.

FAKTA OM FEMALE INVEST

Målettet kvinder

Nordeuropas største uddannelsesplatform for investering målrettet kvinder.

Online læringskursus

Female Invest underviser kvinder fra 41 lande i investering via deres online læringsunivers.

Grundlagt

Grundlagt i 2017.

Medlemmer

Medlemmer i 41 lande.

Forbes 30 Under 30

Female Invest er Forbes 30 under 30 og har vundet Cartier Women's Initiative, en af verdens største Startup konkurrencer.

Stifterne

Stiftet af Anna-Sophie Hartvigsen, Emma Bitz og Camilla Falkenberg.

www.femaleinvest.dk



4 argumenter for hvorfor du bør overveje at investere

I Danmark er vi gode til at lade vores penge stå og samle støv på en bankkonto. Det er især blandt kvinderne, at denne tendens ofte har stor indflydelse på, hvor mange penge, vi har til rådighed senere hen i livet. En lav rente, betyder nemlig, at vores penge på sigt bliver mindre værd, end hvis vi investerede dem.

1. 100 kr. er ikke 100 kr. for altid

Mange mennesker finder en tryghed i at spare op på deres bankkonto, men det er ikke altid den bedste måde at få mest muligt ud af pengene på. Det, du kan købe for 100 kroner i dag, vil du ikke kunne få for samme pris om et år eller to, da prisen vil være steget. Sagt på en anden måde vil inflationen mindske dine

penges værdi (og dermed købekraften). Derfor er det vigtigt, at de penge, du har arbejdet hårdt for at spare op, også arbejder videre bagefter.

2. Tjen penge - fremfor at tabe købekraft

Der er altid en risiko for at tabe sine penge, når man investerer. Det som mange glemmer er, at opsparing i banken heller ikke er risikofrit, da man faktisk taber penge ved at lade sin opsparing stå. En måde at forhindre dine penge i at blive mindre værd er ved at investere dem. Når man investerer, har man typisk en udsigt til et afkast, som er stort nok til at modvirke inflationens negative effekt - og oftest mere til. Det betyder, at du potentielt kan tjene penge, mens du sparer op.

3. Aktiemarkedet fordobler i gennemsnit sin værdi på 8 år

Når du investerer, kan du ofte gøre en god forretning med en begrænset risiko. For eksempel er det gennemsnitlige afkast på en investeringsstrategi med lav risiko og en tidshorisont på 4-8 år 6,8 procent. Til sammenligning er renten på en bankkonto omkring 1 procent (hvis vi er heldige). Reelt betyder det en forskel på 4 procent efter skat. Har du 500.000 kroner

stående, betyder det altså et afkast på 20.000 kroner mere om året.

Sørg for at tænke langsigtet, så begrænser du din risiko. En tommelfingerregel siger, at aktiemarkedet i gns. fordobler sin værdi på 8 år. Selvom der til tider er større eller mindre udsving i markedet, så har aktiemarkedet historisk set kun gået én vej, og det er op, op, op.

4. Vi bliver ældre og ældre

I dag ser mange pensionstilværelsen som en gylden mulighed for at gøre de ting, man altid har drømt om, men endnu ikke har nået. Det kræver dog, at man har sparet tilstrækkeligt op i sine erhvervsaktive år til at kunne leve det liv, man drømmer om, når man stopper med at arbejde. I Danmark bliver vi ældre og ældre, hvilket giver os flere år at finansiere. Det rammer især kvinderne, som i gns. lever 4 år længere end mænd. De risikerer at ende med en mindre opsparing, der skal holde længere, hvis de ikke investerer.

En velfunderet og langsigtet investering kan altså potentielt øge din opsparing markant og sikre, at din købekraft og levestandard oprettholdes - på sigt.

9 begreber du skal kende

Mange opfatter investering som en jungle, der er svær at finde rundt i. Derfor har vi lavet en kort liste med basale investeringsbegreber, du skal kende for at komme godt i gang med at investere.

1. Aktie

Når du køber en aktie, køber du en ejerandel i en virksomhed, og du bliver dermed aktionær. Som aktionær har du ret til udbytte og mulighed for at deltage på virksomhedens generalforsamling. Aktier kan handles frit, og prisen kan variere meget. Det er kun børsnoterede virksomheder, du uden videre kan købe aktier i.

2. Afkast

Afkastet måler, hvor meget en investering er steget eller faldet i værdi. Det samlede afkast dækker over ens kursgevinst eller kurstab plus eventuelle udbyttebetalinger.

3. Udbytte

Udbytte er en del af virksomhedens overskud, som virksomheden kan vælge at udbetale til en aktionær eller ejer. Det er ikke alle virksomheder, som udbetaler udbytte.

4. Diversificering

Diversificering, eller bare spredning, betyder at man fordeler sine penge på flere forskellige værdipapirer og på tværs af lande, sektorer og brancher. Spredning handler om ikke at placere alle sine æg i samme kurv for at minimere sin risiko. Som tommelfingerregel anbefaler de fleste eksperter en spredning på mindst 7-10 aktier.

5. Portefølje

En portefølje er en gruppe af aktier, obligationer og andre værdipapirer.

Når du hører benævnelsen 'portefølje' refereres der blot til en samlet 'kurv' af investeringer. Hver gang du køber en aktie, indgår den som en del af din portefølje. Ejer du 3 forskellige aktier, har du altså en portefølje bestående af 3 aktier.

6. Risikoprofil

Når man investerer, medfølger der altid en risiko. Som regel, er der en sammenhæng mellem, hvor stor risiko man tager, og hvor stort potentielt afkast man kan få. Derfor er alle, der investerer, nødt til at overveje, hvor stor deres risikovillighed er. Jo højere risiko, jo større er afkastet.

7. Tidshorisont

Din risikoprofil afhænger ofte af din tidshorisont, da du som udgangspunkt kan påtage dig mere risiko jo længere, din tidshorisont er.

Kort tidshorisont:

Skal du bruge dine penge inden for 1-2 år, kan det måske bedre betale sig at sætte penge ind på en almindelig indlånskonto eller en højrentekonto med kort binding.

Mellemlang tidshorisont:

Skal du først bruge dine penge efter 3-4 år, kan det måske betale sig at overveje at investere i investeringsforeninger med en overvægt af obligationer i stedet for at sætte pengene ind på en bankkonto.

Langsigtet tidshorisont:

Skal du først bruge dine penge efter 5-10 år, kan det måske betale sig at investere i aktier eller investeringsforeninger med en overvægt af aktier. Investeringerne bør ske ud fra tidshorisonten og din holdning til risiko. Tidshorisonten er vigtig for dit afkast, og som tommelfingerregel siger man, at jo længere din tidshorisont er, des mere risiko kan du tage.

8. Indeks

Et indeks betegner en gruppe af udvalgte aktier eller obligationer,

som typisk kommer fra samme geografiske område og har en vis størrelse. Der findes mange forskellige indeks i verdenen. Nogle af de mest kendte er S&P500 og Dow Jones Index i USA, FTSE i England og DAX30 i Tyskland. I Danmark har vi C25-indekset.

9. OMXC25

OMXC25 står for OMX Copenhagen 25, som er det markedsledende danske aktieindeks. Det vil sige, en liste over de 25 mest omsatte aktier på Københavns Fondsbørs. Indekset giver udtryk for udviklingen i den samlede børsværdi af de noterede selskaber. Når du hører, at det danske marked er nede eller oppe, så er det C25-indekset, der refereres til.

RABAT TIL DIG!

Vil du lære
at investere?
Så kan du få
en måneds

gratis

medlemskab
med koden:

femaleinvest1

Læs mere på
www.femaleinvest.dk

PLAD S TIL PERSPEKTIV

Tekst: Karina Skovsgaard Nielsen / Foto: PR Fotos

Borgmesteren kalder det en 'kæmpe mulighed'. Viceborgmesteren kalder det 'danmarkshistorisk'.

Det officielle navn er indtil videre **'AU Digital Transformation Lab'**, og det er et af to spændende indsats i samarbejde med Aarhus Universitet, der skaber opmærksomhed om Danmarks Største Arbejdsplads og imødekommer efterspørgslen på vidensmedarbejdere i Ringkøbing-Skjern.

Med et BNP-bidrag, der ligger 23% over landsgennemsnittet, er produktivitet noget af det, der kendetegner erhvervslivet i Ringkøbing-Skjern, der også kalder sig for Danmarks Største Arbejdsplads.

Virksomhederne er ofte specialister med egne produkter eller underleverandører til store, internationale spillere inden for blandt andet vindmølleindustri, clean tech og flybranchen. Derfor efterspørger virksomhederne typisk også højt kvalificerede vidensmedarbejdere.

Virksomhederne får en digital kopi af virkeligheden

Virksomhederne i Ringkøbing-Skjern Kommune har tradition for at samarbejde med uddannelsesinstitutioner for altid at have den nyeste viden, når det gælder for eksempel digitalisering og automatisering. Hverdagen er derfor også præget af 3D-printere, robotter og CNC-maskiner.

Det er netop et nyt storstilet samarbejde mellem de lokale virksomheder og Aarhus Universitet for Ingeniørvidenskab, som borgmester Hans Østergaard nu kalder for 'en kæmpe mulighed', og som viceborgmester Søren Elbæk ligefrem drister sig til at kalde 'danmarkshistorisk'.

Det officielle navn er indtil videre 'AU Digital Transformation Lab', og Lab'et kommer til at bestå af en større produktionsfacilitet i innovationsbyggeriet Innovest i Skjern, hvor lokale virksomheder får mulighed for at afprøve og forske i Industri 4.0-disciplinen Digital Twin.

Flow mellem forskning og praksisnær viden

"Det er da klart, at vi har tårnhøje forventninger. Rigtig mange af vores produktionsvirksomheder er allerede blandt de førende innovative spillere på deres bane, men den akademiske viden, som Aarhus



Enorme muligheder

"AU Digital Transformation Lab vil sammen med studiecenteret supplere filosofien bag Danmarks Største Arbejdsplads, hvor vi forsøger at få flere veluddannede karrieremennesker til at kigge mod vest og mod de enorme muligheder for spændende job, medindflydelse og gode karrieremuligheder, som vores erhvervsliv byder på i Ringkøbing-Skjern Kommune."

Hans Jørn Mikkelsen

Universitet byder ind med i projektet her, kan være med til at sikre grundlaget for vækst, udvikling og innovation og dermed løfte vores virksomheder til nye højder," siger borgmesteren om det storstilede projekt.

Den tanke er rektor på Aarhus Universitet, Brian Bech Nielsen, helt enig i: "Samarbejdet med Ringkøbing-Skjern Kommune er et konkret og rigtig godt eksempel på, hvordan den nyeste viden, innovation og teknologi, der skabes på universitetet, bliver gjort tilgængelig for virksomhederne. Jeg er overbevist om, at AU Digital Transformation Lab vil bidrage til lokal udvikling og vækst til gavn for både erhvervslivet og borgerne i kommunen," siger han.

Innovativ forårsfest

AU Digital Transformation Lab' blev skudt i gang i januar 2021 og med officiel åbning af lab'et i foråret 2021, og direktør for Ringkøbing-Skjern Erhvervsråd, Hans Jørn Mikkelsen, glæder sig til at byde velkommen til det nye samarbejde.

AU's lab bliver etableret på Innovest i Skjern og i begyndelsen bemanded af en labmanager, to postdocs, to PhD-studerende og ti ingeniørstuderende. Labmanageren vil være bindeled mellem lab'et i Skjern, lokale virksomheder og AU's forskningsmiljøer i Aarhus. En professor fra AU vil stå i spidsen for den forskningsmæssige del af aktiviteterne i lab'et.

Studiemiljø i nærområdet

Omtrent samtidigt kan erhvervsdirektøren byde velkommen til et andet storstilet projekt på Innovest. Når unge flytter mod uddannelsesbyerne, er det ikke kun for at studere, men også for at få et studiemiljø med mulighed for sparring og socialt netværk. Det sted skal Innovest være – det kommer nemlig i fremtiden til at rumme et såkaldt studiecenter.

Formålet med studiecenteret er at udvide udbuddet af uddannelser i Ringkøbing-Skjern og at skabe et styrket uddannelsesmiljø for videregående uddannelser. Her bliver nemlig mulighed for at studere online kombineret med et klassisk studiemiljø på Innovest. 📍



Innovest i Skjern

Innovest i Skjern er skabt til innovation – og kommer i fremtiden til at danne rammen om storstilede samarbejder mellem universitetsverdenen og det lokale erhvervsliv.



Lyset lukkes ind

Indenfor i Innovest lukkes lyset ind gennem mere end 800 vinduer, og man fornemmer årstidernes skiftet, også selv om man sidder i et af de mange kontorer eller grupperum.



Bæredygtighed på politisk plan: 6 hurtige til Rasmus Norup

Tekst: Lise Korsgaard / Foto: Kurt Johansen

Rasmus Norup er 25 år og Viceborgmester i Herning Kommune og valgt for Det Konservative Folkeparti. Vi har sat den unge politiker i "den varme stol" for at få svar på hvad han mener om bæredygtighed på politisk plan.



FAKTA OM RASMUS NORUP

- » Bor i Sunds sammen med hustruen, Camilla, og datteren, Ellen.
- » Viceborgmester i Herning Kommune.
- » Næstformand i Økonomi- og Erhvervsudvalget.
- » Medlem af Børne- og Familieudvalget.
- » Spidskandidat for Det Konservative Folkeparti.
- » Næstformand i Bæredygtig Herning og formand for følgegruppen for bæredygtighed.
- » Arbejder som konsulent i Det Konservative Folkeparti, og er uddannet revisor og HD i Regnskab og Økonomistyring.
- » Gav sin lillebror et medlemskab af Konservativ Ungdom i konfirmationsgave.
- » Er født på sin farmors 50 års fødselsdag.
- » Spiller motionsfloorball og spillede tidligere i Danmarks bedste floorballrække.
- » Er 1. suppleant til Folketinget, men genopstiller ikke.

"Når jeg køber tøj har jeg mindre fokus på fast-fashion, og kigger i retning af noget langtidsholdbart, som er ordentligt produceret" Rasmus Norup

1.

Du er kun 25 år, politiker og familiefar. Hvad gør du i din egen hverdag for at leve bæredygtigt?

Jeg er, som rigtig mange andre, indenfor de senere år blevet bevidst om, at man i sin egen hverdag kan gøre rigtig meget. Vi har købt en plug-in-hybrid bil, så vores transport er blevet lidt grønnere. Vi træffer andre valg end tidligere, når vi køber ind i supermarkedet eller helt generelt køber nyt. Når jeg køber tøj har jeg mindre fokus på fast-fashion, og kigger i retning af noget langtidsholdbart, som er ordentligt produceret. Mange små ture rundt i byen, som tidligere helt naturligt har været i bil, forsøger jeg nu at erstatte med cykel eller en gåtur. Nu fremhæver jeg alt det positive, men jeg er absolut ikke hellig, for der er masser af plads til forbedring, men en smule forandring er bedre end ingen.

"Vi træffer andre valg end tidligere, når vi køber ind i supermarkedet eller helt generelt køber nyt."

2.

Du er født i Herning og opvokset i Sunds – hvorfor er du ikke, som så mange andre med dit drive flyttet til storbyen?

Jeg elsker simpelthen Midt- og Vestjylland, og kunne ikke drømme om at bo andre steder. Stort set alle mine jævnaldrende kammerater bor i København, Aarhus eller London, men jeg er blevet her, fordi jeg trives og livet her passer mig godt. Der er da noget spændende over livet i en storby, men jeg synes også, at det virker lidt for stressende, hektisk og en smule overfladisk. I Herning er der en pionerånd og en grundlæggende tro på, at alt kan lade sig

gøre. Intet kommer dumpende ned fra himlen, og her er initiativrige mennesker, som får området fremad. Og så har vi en fantastisk natur, nærhed og gode lokalsamfund, hvor jeg gerne vil have, at min datter skal vokse op.

"I Herning er der en pionerånd og en grundlæggende tro på at alt kan lade sig gøre."

3.

Hvem har ansvaret for bæredygtighed og grøn omstilling på lokalt plan? Regeringen, Kommunen, erhvervslivet, borgerne?

Det korte svar er os alle sammen. Vi kan ikke bare skubbe ansvaret over til regeringen, EU eller til USA, Kina og hvor man ellers forurener. Vi er med de valg vi træffer med til at forme efterspørgslen, og vi skal vise, at der er en vej, hvor bæredygtig udvikling kan betale sig. Der er så mange steder ude i verden, hvor der virkelig skal ske noget, men jeg koncentrerer mig om det jeg selv har indflydelse på – og det er hvad vi gør lokalt.

4.

Hvor mener du den største forskel kan laves på lokalt plan, hvis vi skal have et grønnere Danmark?

Der kan gøres en forskel over det hele, men jeg tror i høj grad, at virksomhederne er nøglen til, at løse mange af de udfordringer vi står overfor. Derfor vil vi understøtte den udvikling og omstilling, som vores virksomheder skal igennem. Vi vil skabe arbejdspladser og kombinere det med høje grønne ambitioner, som sætter et positivt aftryk her og ude i verden.

5.

Hvad er dit største grønne mål for 2021?

At få lavet en ambitiøs klimahandleplan i Herning Kommune, som sikrer, at vi giver vores bidrag til at indfri målsætningen fra Paris-aftalen og målsætningen om netto-nuludledning af drivhusgasser i 2050.

"Der kan gøres en forskel over det hele, men jeg tror i høj grad, at virksomhederne er nøglen til, at løse mange af de udfordringer vi står overfor."

6.

Hvad ser du er den største udfordring inden for bæredygtige politik?

Den største udfordring i arbejdet med bæredygtighed og FN's 17 Verdensmål er at sikre, at det ikke blot handler om at forklare alt det gode vi i forvejen gør, men om at skabe en reel udvikling og forandring. Og så er frygten for at blive beskyldt for greenwashing stor, og det kan bremse de ufatteligt mange gode fortællinger om positiv udvikling, som jo allerede sker i virksomhederne og rundt omkring. 🗣️

"Frygten for at blive beskyldt for greenwashing er stor, og det kan bremse de mange gode fortællinger om positiv udvikling, som allerede sker i virksomhederne og rundt omkring."

Summerbird

AMBER

ORGANIC CHOCOLATE



KAN KØBES I DE DANSKE BOGHANDLERE OGSÅ PÅ NETTET.

Velkommen til den første bog på det europæiske marked, som beskriver, hvad begrebet Naturbaseret psykoterapi er.

Det er en højaktuel metode, beskrevet i et bredspektret værk, som både er historisk, fordi den inddrager de store tænkere gennem tiden og sideløbende evaluerer evolutionspsykologien, i tråd med at den også bringer både humanismen og eksistentialismen på banen for at indramme hele denne begrebsverden på en undersøgende og perspektiverende måde.

Den er naturvidenskabelig, med mange brugbare fagtekniske informationer, og den er filosofisk på et tankevækkende og vedkommende abstraktionsniveau.

Den er også en praktisk indføring i kroppens forskellige motoriske og biokemiske egenskaber, med indgående beskrivelser af dens funktion og udbytte, i forhold til at bevæge sig rundt i naturen.

Bogens centrale plot er, at vi må arbejde samvittighedsfuldt med os selv for at kunne reetablere forbindelsen til naturen.






Jimmi Hjort Jensen.

Tech- og gadgetnørd

Jimmi Hjort Jensen er tech- og gadgetnørd hos AV-Cables. Til dagligt tester han produkter og laver videocontent til deres digitale platforme med mere end 60.000 følgere. 📺

"I dette nummer har jeg valgt at tage udgangspunkt i vores bestseller-produkter målrettet rejselivet. Det er små kompakte produkter, som er velegnet til at have med på farten. Mine personlige favoritgadgets, til når jeg er på farten, er en robust velindrettet taske og en god eksternt harddisk. Og altid har jeg min computer i et sikkert og lækkert sleeve."

Logitech M280 optisk trådløs mus

Oplev ekstrem præcision og komfort med denne Logitech mus. De kurvede og bløde gummigreb sikre dig komfort dagen lang.

Kr. 189,00



Targus Pulse sleeve

Funktionel og stilfuld laptopbeskyttelse på farten.

Kr. 139,00

KITSOUND Bluetooth Fly adapter

Det har aldrig været lettere at bruge trådløse hovedtelefoner i et fly med denne bluetooth adapter.

Kr. 249,00



Targus Octave robust ryggsæk – 15.6"

Targus Octave er en super ergonomisk og robust ryggsæk der er perfekt til hverdagsbrug og pendling frem og tilbage.

Kr. 289,00



Targus Classic+ Clamshell taske – 14"

Den nye Targus Classic+ Clamshell computertaske er designet til at beskytte laptops. Den bløde og kraftige inderside beskytter din laptop hele vejen rundt.

Kr. 229,00



DESIRE2 Supreme stander til bærbar

Ergonomisk stand til din bærbar computer. Standeren kan foldes ned til kun 4 mm, hvilket gør den nem at bære og glider let ned i din rejsetaske.

Kr. 259,00



ADATA HV320 eksternt harddisk

Denne eksternt harddisk fra ADATA er med sin 10,7 mm en kompakt harddisk som er nem at have med på farten.

Kr. 389,00



Satechi USB C 3.1 hub – 5 vejs

USB-C hubben som giver dig et væld af forbindelses muligheder på din Macbook Pro laptop. Kompakt og bærbart design.

Kr. 289,00



Logitech M220 Silent optisk trådløs mus

Lækker kompakt mus til når du er på farten. Med Silent-mus slipper du for støj samtidig med at du ikke forstyrrer dine omgivelser.

Kr. 159,00

FAKTA OM AV-CABLES

Det største udvalg

Hos AV-Cables.dk finder du et af markedets største udvalg af prisvenlige kabler, adaptore og elektronik tilbehør. De forhandler også alt det nødvendige udstyr og tilbehør, og de opdaterer løbende udvalget med de nyeste produkter og teknologier.

Alle brikker passer sammen

Tekst: Anne Bente Volf / Foto: Lotte Stærdal

At tænke sine medarbejderes sundhed og trivsel ind i arbejdsgangen er i 2020 en selvfølge, men der er stor forskel på, hvad definitionen på dette er – og bør være. Hos virksomheden, Modified Solutions, i Viborg er der blandt andet sat lønningstimer af til socialt samvær.

Stifter, udvikler og fejedreng. Det er ordene på Tom Frank Christensens visitkort. Tom er én af indehaverne af it-virksomheden, Modified Solutions, på Livøvej i Viborg. Han er stifteren og samtidig den indehaver, der i cvr-registeret står som direktør, og selvom det i sidste ende er hans ansvar, at det hele fungerer, og at kunderne er tilfredse, anser han ikke sig selv for mere end de andre.

"Vi har en flad struktur – faktisk ynder vi at sige, at vi kører flad, flad, flad struktur," fortæller Tom, som siden 2012 har drevet virksomheden, hvor der i dag er 18 mand ansat. 11 af de ansatte ejer hver deres andel af virksomheden.

"Jeg er ikke mere her end alle andre – og det er, uanset om man er ansat på fuld tid eller i et fleksjob med noget færre timer. Vi er alle lige medarbejdere, og alle er lige vigtige," lyder det.

"For mig har det hele tiden været så vigtigt, at der bliver taget hensyn til den enkelte. Det er jo den enkeltes kompetencer, vi lever af. Det er dem, der byder ind med det, de kan. Dem, der udfører opgaverne. Vi forventer noget af dem, og for at de skal kunne levere deres ypperste, skal vi give noget den anden vej. Det er ikke kun løn. Det handler også om arbejdsglæde, om samvær og om trivsel," forklarer Tom.

Dart og kortspil

Ingen mennesker er ens. Heller ikke de ansatte hos Modified Solutions. Her er flere ansat på flekstid eller i skånejob af forskelli-

ge årsager. Der kan være alverdens grunde til det. Men sammen udgør de et fællesskab, som de kalder deres anden familie. Og det er tænkt ind i arbejdsgangen. For nok er der opgaver, der skal løses, og varer på hylderne, der skal sælges, men der er også en vigtighed i, at den enkelte trives.

"Vi gør et stort nummer ud af, at vi, under normale omstændigheder (før corona, red.), har en del socialt sammen – både i og uden for arbejdstiden," fortæller Kasper Færch, som selv er førtidspensionist og ansat i et skånejob i den virksomhed, som han selv er medejer af.

"Vi spiller kort, dart, brætspil og har fællesspisning. Vi sætter os i sofaen og sparrer med hinanden – også om alt muligt andet end opgaver, hardware og koder."

Kasper understreger, at det tydeligt mærkes, at der mangler noget på den palette, nu hvor man grundet corona-restriktioner ikke må være sammen på den måde. Så det handler om at være kreativ og finde andre veje til det sociale. Kigger man rundt i lokalet, ser man, at der ved hver skærm er små lamper. De fungerer som et gadelys. Har man valgt at tænde den røde, vil man ikke forstyrres, medmindre det brænder. Er den gul, sender man en tekstbesked, inden man prikker kollegaen på skulderen. Men er der grønt lys, betyder det netop det. Grønt lys.

"Jeg er klar til samtale, hvis du har brug for mig."



"For mig har det hele tiden været så vigtigt, at der bliver taget hensyn til den enkelte. Det er jo den enkeltes kompetencer, vi lever af."

Elev i virksomheden

23-årige Dennis Helliær er nyansat som elev i virksomheden. På papiret kommer der med tiden til at stå datatekniker med speciale i programmering, men det hele er stadig nyt.

"Modified Solutions er en lille virksomhed, men et sted, hvor jeg, selv som elev, kan være med til at være en del af og sætte mit præg på væksten. Det synes jeg er ret sjovt," lyder det fra Dennis.

"Jeg har ikke været her så længe, men jeg har endnu ikke mødt nogen begrænsninger," siger han.

De fleste virksomheder ser på udvikling. På vækst. Det gør man også hos Modified Solutions. Men man kigger også på menneskerne på kontoret. Mange af opgaverne er timelange, men der er altid tid til en snak – enten ved dartsborden eller i sofaen.

Værdierne

"Her hedder fuld tid 120 timer plus hygge," pointerer Tom.

"Og nu behøver det ikke vælte ind med ansøgninger, for dem får vi i forvejen mange af," griner han.

Kort fortalt

Kort fortalt tilbyder Modified Solutions eksempelvis specialiseret backend-udvikling igennem eksempelvis sprogene PHP og JavaScript.

Vi vil kunne lave det, som alle andre siger "Det er umuligt at lave". Dog vil vi altid fortælle, hvis det ikke vil være noget, der nogensinde kommer til at virke efter hensigten eller kunne tjene sig selv hjem.

Det er os folk tager fat i, når andre siger, at "det er umuligt". Vi lægger stor vægt på at give vores kunder professionel sparring og rådgivning.

Modified Solutions sætter medarbejderne højt. Her handler det ikke helt så meget om sundhedsforsikring, firmafester og madordning, men mere om, at man som det enkelte menneske og medarbejder bliver set og ikke mindst hørt.

"Vi har frokostordning, men ikke den store og fine firmaordning, som mange andre har. Det er ikke et must her hos os. Vi sætter andre værdier før det."

En sum af Toms erfaring på arbejdsmarkedet er, at man i de fleste virksomheder, hvor man bare er et nummer, en ansat, ikke løfter et fælles ansvar.

"Deler man lidt ud, åbner op og lukker ind, er man sammen om at se tingene vokse. Det giver en fælles glæde"

"Deler man lidt ud, åbner op og lukker ind, er man sammen om at se tingene vokse. Det giver en fælles glæde, og man får et forhold til sine kollegaer, der betyder, at man også ofte ses uden for kontoret," siger Tom.

Knækker koderne

Modified Solutions er en it-virksomhed, der via ærlig kommunikation rådgiver og udvikler skræddersyede softwareløsninger til danske virksomheder. En virksomhed,



Reelle

Vi gør vores bedste for at overholde alle tidsfrister, vi samler nemlig kun på tilfredse kunder, og det kan man kun gøre, hvis man overholder sine aftaler, priser og tidsfrister.



som sætter sig for at hjælpe sine kunder med automatiseringsløsninger, som giver kunderne det, de oftest mangler, nemlig tid. Ingen programmeringsopgave er umulig for Modified Solutions. Derfor har de fjernet det første U i ordet Umulig.

Modified Solutions løser det bag skærmen. Knækker koderne og giver dermed dig og dine medarbejdere mere tid til det, I brænder for. Det, I skal leve af og give til jeres kunder. Modified Solutions tilbyder specialprogrammering, digitalisering og udvikling af alle typer løsninger, herunder også webshops. Her er ingen opgaver for store – eller for små. I skrivende stund arbejdes på en opgave, der er sat 2.000 arbejdstimer af til. Opgaverne bliver delt op i moduler, så alle undervejs kan være med og følge med. Både kunden og medarbejderen.

Alle brikker passer

Det mærkes tydeligt, at man på kontoret vil hinanden. Man kigger hinanden i øjnene og har hinandens ryg. Der kigges på mennesket. De menneskelige værdier sættes højere end andet.

"Vi er et puslespil, hvor vores brikker passer sammen. Måske er mange af os lidt skæve, og måske passer vi ikke helt ind andre steder, men her kan ingen undværes. Vi ser potentialet og mulighederne i stedet for begrænsningerne. Planen sættes, efter hvem der kan hvad, og hvordan vi sammen bedst får det til at fungere. På den måde har vi verdens bedste arbejdsplads," lyder det. Tom er stolt. Han er stifter, udvikler og fejedreng i en virksomhed, som er under stadig udvikling. Medarbejderne er måske nok nørdere, men de bedste af slagsen, og sammen udgør de det fuldenkte puslespil, indeholdende de brikker, som kan bruges til at løse andre virksomheders udfordringer. 🍀

Tillid

Du kan stole på os for "en aftale er en aftale", og vi gør vores bedste for at overholde den. Når vi først giver et løfte, kan du være sikker på, at vi arbejder igennem.



Frække og **sjove** historier fra erhvervslivet

Tinder-Tarzan og Trainee

For to år siden, da jeg var 25 år og single, havde jeg det sort bælte i Tinder. Jeg swippede som udgangspunkt til højre på alle pigerne, og først hvis der var match, tog jeg stilling til, om jeg skulle gå videre eller bare undlade at svare. Jeg kunne nemt have gang i ti samtaler på én gang.

I samme periode havde jeg netop fået job som trainee i en specialbutik. På den første dag tog min nye leder imod mig og viste mig rundt i hele virksomheden. Og så skete der det, der bare ikke må ske. Undervejs på introturen banker min leder i dørkarmen ind til et kontor, hvor to piger kigger op fra skærmen: "Hej piger, her er Simon, som starter i dag! Simon, sig hej til vores to dygtige kontormus, Line og Simone". Jeg fremstammer et "hej" og genkender dem begge med det samme ... fra Tinder! – ikke på deres navnene, som jeg ikke kunne huske, men fordi jeg netop havde matchet med den ene få dage forinden, og aftalt at vi skulle mødes den kommende weekend. Den anden havde jeg skrevet med noget tid – og faktisk udvekslet ret så frække beskeder med. De genkendte tydeligvis også mig, hvilket jeg kunne høre på måden de gengældte mig "hej". Jeg gik videre med min leder, mens jeg krummede tæer over mig selv. Jeg slettede app'en, da jeg kom hjem samme dag.

Simon,
færdiguddannet trainee

Mandag på en onsdag

Det var en af de dage, hvor alt bare gik galt. Det startede med, at jeg kom for sent til første møde på en dag fuld booket med møder, hvor tidsplanen skulle spille max.

Efter det første møde kunne jeg mærke, at jeg, lidt uventet, var på vej ind i "den tid på måneden". Pokkers! Jeg havde hverken bind eller tamponer med, og jeg var allerede sent på den til næste møde. Så jeg fyldte trusserne med lokumspapir og håbede på det bedste. Jeg ankom til det næste møde (20 minutter for sent). Det var i forvejen en varm sommerdag og i min iver på at nå at indhente tiden, blev hele "svedsituationen" ikke bedre. Svedig og menstruerende fandt jeg endelig en parkeringsplads. Men det blev meget værre!

Vi var ikke langt henne i mødet, før jeg kunne mærke noget, jeg håbede var sved og frygtede var blod, løbe ned ad mine ben under min (heldigvis) lange kjole. Det havde opløst toiletpapiret, som nu lå i papirfulder under mødebordet. Jeg prøvede at samle det sammen med mine fødder. Min kunde havde i mellemtiden tilgivet min forsinkelse og ville nu give en rundvisning på virksomheden. Jeg må have lignet én, der havde skidt i bukserne, da jeg svarede: "Meget gerne. I har vel ikke et toilet jeg må låne først?"

Søs,
håbefuld arkitekt med ustabil cyklus

Hvæpse og slå-om-kjoler

Det var en skøn sommerdag, og jeg var på vej til et møde med en potentiel kunde, som jeg endelig havde fået sat et møde op med. Jeg havde taget en luftig og sommerlig slå-om-kjole på.

Vi havde aftalt at mødes på en hyggelig udendørs cafe. Mødet startede godt. Men henimod den sidste tår kaffe mærkede jeg noget kravle op ad mit inderlår. Jeg blev hurtigt klar over, at jeg havde fået en hvæps ind under kjolen! Jeg gik fuldstændig i panik!

Det skal her siges, at jeg er panisk-angst for hvæpse, så det gik ikke stille for sig, da jeg mærkede den nærme sig min trussekant! Jeg sprang op og viftede med armene i forsøget på, at få hvæpsen ud af min kjole. Det resulterede i, at jeg fik slået sløjfen på min kjole op, og inden jeg vidste af det, stod jeg i bar røv og selvfølgelig de mest kiksede mormortrusser fra skuffen. Min potentielle kunde, i øvrigt af den introverte type, kiggede nervøst rundt alle andre steder end på mig. Han drak sin kaffe ud, mens jeg prøvede at vende min kjole rigtigt, samtidigt med at jeg forsøgte at dække så meget som muligt at mit understel. Jeg får fremstammer: "Nå, men vi kan jo lige tales ved".

Jeg hørte aldrig fra ham ...

Annemette,
SoMe virtuel assistent



VIBLA

FÅ RABAT
Brug koden:
bizzup2020
Gælder til 1. april 2021

Håndsprit med logo

VIBLA introducerer nu en lille smart forstøverflasker med håndsprit, som du nemt kan have i tasken eller lommen. Når flasken er tom, kan du enten købe en ny eller refille den.

Indhold: 30 ml

Str.: 105 mm x Ø29 mm

Mindstebestilling: 50 stk.



Genanvendelige masker med logo

Komfortabel og åndbar maske certificeret af CITEVE. Masken er med 4-lags filter, næsejustering og tre frontale læg. Fremstillet i polyester.

Str.: 175 x 100 mm

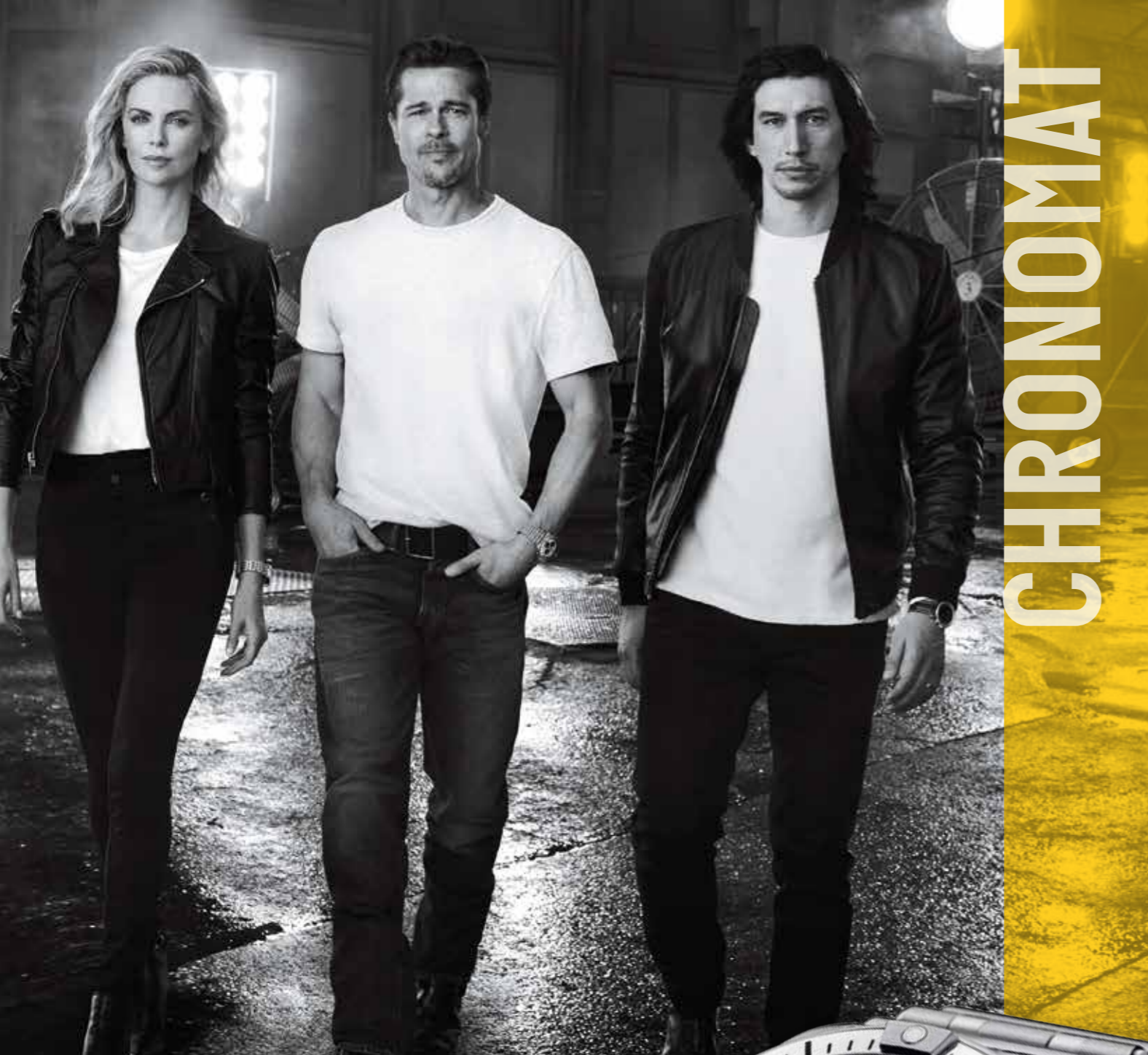
Gummibånd: 180 mm

Mindstebestilling: 100 stk.



se mere på
vibla.dk

Tlf. 70 26 63 00



CHRONOMAT

B&O

VI INTRODUCERER BEOREMOTE HALO MED BEOSOUND SHAPE



Beoremote Halo 5.500 kr.



Beosound Shape



Beoremote Halo




BREITLING
1884


Østergaard
URMAGER OG GULDSMED
Nørregade 14 · 7800 Skive · Tlf. 97 52 00 75

*6 tilles Shape opsætning 25.000 kr. Beoremote Halo 5.500 kr. i alt 30.500 kr. over 24 måneder. Mid. ydelse kr. 1271. Samlede kreditomk. Kr. 0. Samlet beløb, der skal betales kr. 30.500. Årlig fast debitorrente 0,00%, AOP 0,0%. Der er fortrydelsesret. Lånet kræver alm. kreditgodkendelse. Udbydes i samarbejde med Sparxpres. Gælder til d.30.11.20.

BEOREMOTE HALO ER EN HELT NY, INTUITIV FJERNBETJENING MED TOUCH SKÆRM TIL DIN BANG & OLUFSEN HØJTTALER

Du kan betjene alle dine Multiroom produkter med Beoremote Halo. Den giver dig nem adgang til din yndlingsmusik, uden at du skal bruge din smartphone eller tablet.

Køb Beoremote Halo sammen med Beosound Shape. Et modulbaseret trådløst højttalersystem, hvor design, farver og lyd kan skræddersys til dine præferencer og det rum, det skal bruges i.

Beoremote Halo & Beosound Shape
fra kun 1.271 kr. om måneden i 24 måneder*.

Oplev produkterne og hør mere hos din Bang & Olufsen forhandler.

Bang & Olufsen Herning A/S

Torvet 20, 7400 Herning

+45 97124344

Herning@Beostores.com

beoherning.dk

Sæt fokus på medarbejderne

Tekst: Anne Bente Volf / Foto: Revision Limfjord

Sundhedsstyrelsen og Verdenssundhedsorganisationen, WHO, definerer mental sundhed som en tilstand, hvor vi trives, fordi vi udvikler og udfolder vores evner, hvor vi kan håndtere belastninger, indgår i positive sociale relationer og bidrager til fællesskabet.

Administrerende direktør i Revision Limfjord, Karen Mørkholt, sætter en tydelig streg under, hvad hun mener, mental sundhed på arbejdspladsen betyder:

"Jeg er slet ikke i tvivl om, hvad det giver den enkelte medarbejder, når der fra arbejdsgivers side er sat fokus på trivsel, og omvendt, hvad det giver arbejdspladsen, at man giver plads til dette fokus. Mental sundhed handler om mange ting."

Det handler ifølge Karen Mørkholt, blandt andet meget om, hvordan arbejdsopgaverne er fordelt, at medarbejderen skal have lov til at sige fra, hvis de er pressede, om der tid nok til opgaverne, og om der bliver lyttet til den enkelte medarbejder.

Karen ved godt, at det kan være svært at balancere arbejds- og privatliv. Og det er derfor vigtigt, at man holder fri, når man har fri. *"Det handler i bund og grund om Work Life Balance"*, siger hun.

Pausekultur

"I vores seks afdelinger hos Revision Limfjord, er der stor forskel på arbejdsgangene. Revisionsbranchen arbejder normalt mere i foråret end i efteråret, og her er det vigtigt, at vi tager os tid til at mærke efter. At vi alle bliver bedre til at tage flere små pauser. Der skal være plads til, at medarbejderne kan trække vejret og afslutte det, de sidder med, inden de kaster sig over nyt," lyder det fra Karen Mørkholt.

"At indføre de små pauser giver mere trivsel og effektivitet. At vide, hvordan man håndterer sine medarbejdere og hjælper sine kollegaer, giver glæde på arbejdspladsen. Begge dele giver resultater," fortæller Karen.

"Revisionsbranchen arbejder normalt mere i foråret end i efteråret, og her er det vigtigt, at vi tager os tid til at mærke efter"

Et godt udgangspunkt

Karen Mørkholt ser ikke nogen undskyldning for ikke at tage mental sundhed med ind i vagtplanen.

"Vi lever i en oplyst verden. Man kan søge efter alverdens oplysninger via internettet. En god hjælp er Arbejdstilsynets hjemmeside. Her er der masser af informationer og idéer, der kan brygges videre på. Det sværeste er ikke at skaffe informationer om trivsel og mental sundhed – det sværeste er at implementere det i hverdagen."

"Mental trivsel og sundhed skal tænkes ind fra starten, for at undgå store omvæltninger i arbejdskulturen," opfordrer Karen.



"Når man starter en virksomhed og får sin første medarbejder, bør man have en klar plan for, hvordan man ønsker at arbejde med mental sundhed, synes jeg. Det er nemmere at skabe en kultur fra starten end at implementere den senere," fortæller Karen.

"Mental trivsel og sundhed skal tænkes ind fra starten, for at undgå store omvæltninger i arbejdskulturen"

Vend dine kunder til,

at I tænker på jeres medarbejdere

"Man skal ikke være bange for hvad kunderne tænker, hvis tiltagende er gjort synlige. Eksempelvis kan telefonen være lukket i en bestemt tidsperiode hver dag, grundet meditation," siger Karen. *"Tværtimod kan det fortælle den gode historie og udtrykke at virksomheden passer godt på sine medarbejdere."*

Flere undersøgelser viser, at virksomheder der tilbyder flere aktiviteter og tiltag, vinder mere arbejdsglæde og trivsel hos medarbejderne. Det betaler sig altså både menneskeligt og økonomisk.

Sundhedsambassadører

Karen opfordrer opstartsvirksomheder bør finde en sundhedsambassadør.

"En sundhedsambassadør skal være ansvarlig for, at implementere og integrere sundhed i hverdagen. Selv, hvis man er en opstartsvirksomhed, kan man sagtens have fokus på mental sundhed og trivsel, allerede fra første medarbejder," understreger Karen.

Selv erkender Karen, at Revision Limfjord har lang vej igen, men hun er stolt af at være en del af en virksomhed, som har handlet.

"Vi har det endnu ikke integreret nok i vores hverdag. Vi mærker stadig pressede medarbejdere, men bare det, at vi har åbnet op, og at alle er opmærksomme på, at vi skal holde øje med hinanden, betyder

Kort fortalt om Karen Mørkholt

Direktør

Adm. direktør i Revision Limfjord siden juni 2020.

Uddannelse

38 år og uddannet Cand.jur. fra KU januar 2008.

Siden 2012

Karen har arbejdet med HR siden december 2012.

Læs mere her:

www.revisionlimfjord.dk

Find inspiration på Arbejdstilsynets hjemmeside:

www.at.dk

en stor del. Vi har vundet på åbenheden. På dét at ville. Det motiverer og lønner sig, er jeg sikker på – og det er noget, som vi kontinuerligt skal arbejde på," afslutter Karen.

Hos Revision Limfjord har de indført sundhedsinitiativer i samarbejde med medarbejderne. De laver bl.a., powerbreaks, walk and talks og har andre sundhedsinitiativer. Sundhedsambassadørerne skal bære idéerne videre og sikre de bliver udført. 🗨️

"Vi mærker stadig pressede medarbejdere, men bare det, at vi har åbnet op, og at alle er opmærksomme på, at vi skal holde øje med hinanden, betyder en stor del. Vi har vundet på åbenheden. På dét at ville."



Redaktørens Must Reads

Lise dykker ned i universet af bøger, skrevet af erhvervslivet til erhvervslivet. Nye, gamle, glemte og klassikeren. Herunder er tre bøger, som alle giver et bud på, hvordan du kan nå dine mål, om det så er at arbejde strategisk med dit netværk, adfærdsdesign, eller om det er at følge din mavefølelse. 📖

Har du læst en bog, som du synes, er et "must read" for det danske erhvervsliv, så giv os et hint på: info@bizzup.dk



Af: Katrine Mønborg

Titel:
Geggo

Geggo – Fra vild teenager til businesskvind og mor

Stephanie Karma Salvani, bedre kendt som Geggo, fra "Familien fra Bryggen", giver i sin selvbiografi et indblik i sit liv. Bag facaden. Bag kameret. Det er de færreste af os der, som hun, er vokset op med et kamerahold i hælene.

En meget letlæselig bog om Geggos liv på godt og ondt. Den er i høj grad underholdende og er fyldt med mange sjove historier fra en hård barndom, de svære teenageår og til nu – et liv som mor, ægtefælle og karrierekvind.

Hovedpersonen kan berette om nogle frygtelige episoder i sig selv: En mor i fængsel, en hverdag i strippermiljøet, vilde teenageår og psykisk lidelse, som alt sammen uden tvivl har sat spor.

Generelt en inspirerende bog om, hvordan hun bruger sine egne erfaringer og vender dem til noget positivt, som alle helt sikkert kan lade sig inspirere af.

Antal Bizz Up points (max 5): 📖📖📖



Af: Mikael Kamber

Titel:
Sur for en sikkerheds skyld?

En guide til kunsten at være livsglad med vilje

En særdeles inspirerende bog, som alle uden tvivl kan tage noget med fra. Bogen handler om at finde en sund balance mellem mulighederne og truslerne.

Du får indblik i, hvorfor det ikke er nok at være "sur for en sikkerheds skyld", og hvordan man kan bevæge sig i retning af at være "livsglad med vilje". Bogen er bygget op om de sidste 20 års forskning i positiv psykologi og, ikke mindst, Mikael Kambers store viden og erfaring inden for emnet.

Bogen giver konkrete værktøjer og metoder til at ændre din egen og andres adfærd, for at opnå mere livsglæde.

Blandt andet vil jeg gerne citere Sindsrønnen fra side 65: "Giv mig ro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre. Mod til at ændre de ting jeg kan. Og visdom til at se forskellen." Denne lille bøn, synes jeg, opsummerer meget godt hele bogens formål og placerer ansvaret for din egen livsglæde – nemlig hos dig selv.

Antal Bizz Up points (max 5): 📖📖📖



Af: Morten Münster

Titel:
Jytte vender tilbage

En moderne guide til at skabe forandringer mod alle odds

"Jytte vender tilbage" er efterfølgeren til "Jytte fra marketing er desværre gået for i dag". Og her havde jeg nok forventet en lidt større udvikling.

Flere af eksemplerne fra tidligere går igen i denne bog, og typen af cases og værktøjer er meget de samme.

Når det er sagt, så er den helt klart anbefalelsesværdig, og Morten Münsters humoristiske skrivestil kan man ikke få for meget af. Han har en enestående evne til at afsløre kejserens nye klæder.

Den er fyldt med gode værktøjer til at skabe varige forandringer, udnytte motivationen i stedet for at skabe den, amputere pseudoarbejde og mange andre ting, som i sidste ende kan optimere og effektivisere organisationen. Morten lægger ikke fingre i mellem. Han går til den med konkrete cases og hverdagsseksempler, så vi alle kan blive klogere. Helt sikkert et must read.

Antal Bizz Up points (max 5): 📖📖📖

saxo premium

Fordyb dig i gode læseoplevelser



Få adgang til en verden af underholdning, oplysning og fordybelse med Saxo Premium.

Udover ubegrænset adgang til tusindvis af e- og lydbøger får du rabat og fri fragt på fysiske bøger, så du kan spare endnu flere penge.

Saxo Premium
**Prøv gratis
i 30 dage***

*Gælder for nye medlemmer. Efter de 30 dage fortsætter medlemskabet til 99 kr./md. Der er ingen binding.

MEGET MERE END ET TV

*Gælder til 31.12.20. Kreditløb 50.000 kr. i 36 måneder. Månedlig kr. 1.389,-. Samlede kreditomk. kr. 0. Samlet beløb, der skal betales kr. 50.000,-. Årlig fast debitorrente 0,00%. AOP 0,0%. Der er fortrydelsesret. Lånet kræver alm. kreditgodkendelse. Udbydes i samarbejde med Sparxpress.



**NU TIL KAMPAGNEPRIS INKL. 5 ÅRS GARANTI
FRA 1.389,- PR. MÅNED, RENTE- OG GEBYRFRETT***

Beovision Eclipse kombinerer knivskarpe OLED 4k billeder med verdens bedste TV-lyd i et design, du kan tilpasse dine omgivelser.

Bang & Olufsen Herring A/S
Torvet 20, 7400 Herning
+45 97124344
Herning@Beostores.com

beoherning.dk



Se vores flyflåde her:



Følg os på:





Frihedsgudinden, New York



Krølle Bolle, Bornholm

*Hvorfor længes mod det fjerne?
Når det skønne findes nær.*

Johann Wolfgang von Goethe

Flyv fra hele Danmark til Bornholm

2021 fartplan tilgængelig nu
Book på dat.dk

