

# Boost din business

Og skab nye resultater der løfter din forretning til nye højder.



Business Boost Camp

12.1.18 – 14.1.18

Slettestrand, Fjerritslev

*Weekend-event for iværksættere/selvstændige, der ønsker at skabe endnu bedre resultater, personligt som professionelt.*

*For dig der vil tage styringen og sætte en knivskarp kurs for det kommende år.*

## Her finder du:

Oversigt over det vi kommer til at arbejde med:

Start with why	2
hjernens autopilot	3
De 6 tænkehatte	3
Goalmapping	4
Hvad får du for dine penge?	5
Det med prisen ...	6
Det mere lavpraktiske	7
Dato/tid/sted	8
Programmet	9
Om Den Kreative Platform	12
Om de 6 tænkehatte	13
Om Yoga	14
Om meditation	16
Recap/mail/tlf	19

[Tilmeld dig HER](#)

Har du lyst til at bruge en weekend med andre iværksættere/selvstændige, og virkelig få tunet ind og stillet skarpt på de resultater du ønsker at skabe, så det kommende år virkelig rykker fra land både personligt og forretningsmæssigt?

At blive inspireret og få klarhed over hvad du kan GØRE for at optimere og udvikle dig selv og din forretning?

Så er denne weekend lige noget for dig.

*Her er en oversigt over hvad vi kommer til at arbejde med:*

### **"Intro - Icebreakers"**

Vi skal lige lære hinanden at kende, og til det kommer vi til at lave nogle sjove øvelser, der får rystet os sammen.

### **"Start with why"**

Måske kender du allerede Simon Sinek, der påpeger den store forskel der er i at kende sit *"Why"*, så man kan kommunikere sit budskab så tydeligt som muligt, og ud fra en strategisk vinkel, der samtidig tilgodeser hvordan vores (kunders) hjerner fungerer i en beslutningsproces, således vi formulerer os ud fra "hvorfor" din kunde skal vælge dig, i stedet for et udgangspunkt der hedder *"Hvad"* skal din kunde købe.

**Refleksioner om:** *"Hvorfor er jeg selvstændig - hvorfor laver jeg business?" "Hvem er min målgruppe, og hvad er deres ´smerte´, og har jeg den rette Panodil til dem?"*

*"Hvad er min vision og mission?"*

## "Hjernens autopilot"

Hvorfor er det så svært at skabe nye resultater?

Hvorfor ender jeg ofte i samme udgangspunkt, gang på gang?

Hvad skal der til for at ændre din mentale programmering, så du endelig kan bryde fri af dine tillærte begrænsende overbevisninger?

Rikke Kirk introducerer viden om hjernens magt over vores "skæbne". Hun tager udgangspunkt i hjerneforskning og NLP, og fortæller om den viden der ligger på området, i forhold til hvordan du kan ændre din "programmering" og dermed dine resultater, personligt, som professionelt.

I processen kommer du til at blive præsenteret for forskellige øvelser (bl.a. via "Den Kreative Platform"), der er med til at øge din kreative tænkning, på en måde der er både sjov og meget givende, og som "shortcutter" din indre kritiker, og lukker op for helt nye måder at tænke på.

- ✓ Du får kigget indad og ryddet op på de mentale hylder.
- ✓ Du får gjort status over året der er gået.
- ✓ Du får gjort dig klart hvilke mål du ønsker at nå i 2017, på flere forskellige livsområder (da alt hænger sammen, og din indre verden vil spejle sig udadtil, og dermed også i din business).

## "De 6 tænkehatte" (gruppearbejde)

Når du har fået tydeliggjort dine ideer/mål/og strategier, skal du præsentere dette for den gruppe du er i.

Vi arbejder ud fra Edward de Bono's teori: "*De 6 tænkehatte*", hvor din forretningside bliver grundigt analyseret fra helt fokuserede og bestemte vinkler, der gør at alle forhold - gode som mindre gode, kommer frem, så planen kan justeres/optimeres, med hjælp og input fra holdet. På denne måde er du sikret en så skarp og tydelig plan som muligt, og har taget højde for eventuelle "fælder" eller udfordringer.

## **Goalmapping**

Undersøgelser viser at folk der har succes, hvad enten det er i forretningslivet, eller som elitesportsudøvere har flere ting til fælles.

Een af dem er visualisering.

Du lærer hvad det er der sker i hjernen, når du bruger visualisering.

Du kommer til at lave dit eget goalmap, og du bliver også introduceret til powerværktøjet Visionboard, og hvorfor det er så powerfuldt.

Du får kort sagt skabt en tydelig trin-for-trin plan, så du ved nøjagtigt hvad dit næste skridt skal være, for at nå i mål i året der kommer.

Inden du forlader alle de skønne, nye mennesker du har mødt, får du en makker du skal "comitte" dig til, som følger op på at du faktisk får taget de handlinger du har planlagt.

Du får adgang til en lukket Facebookgruppe, hvor du kan sparre med de andre deltagere, dele dine succes'er og dine "læringer", og hvad du ellers kunne tænke ville være relevant.

Undervisningen er tilrettelagt ud fra nogle neuropsykologiske metoder, der hjælper til at bruge hele hjernen, og af og til kroppen - bl.a. Accelereret læring, NLP, Pared sharings, mentale buffere, musik og bevægelse. Alt sammen sammensat på en måde der får din hjerne til at lagre mest muligt, så det ikke bare bliver "overfladelæring", som hurtigt går i glemmebogen.

Nu tænker du sikkert: *"Jamen dét lyder da vildt fedt, og det er llliiige det jeg synes jeg mangler, men det koster garanteret spidsen af en jetjæger ..."*

(selvom spidsen af en jetjæger ikke er så dyr igen: hvor-meget-koster-spidsen-af-en-jetjager) ;-)

**Udover alt det ovenstående får du i prisen, som jeg afslører om lidt, også:**

- ✓ Indkvartering i lejligheder tæt på det brusende vesterhav. Enkeltværelse kan tilkøbes for 150,- pr. dag.
- ✓ Frokost, eftermiddagskage/frugt og aftensmad fredag, samt morgenmad, frokost og eftermiddagskage/frugt og aftensmad lørdag og morgenmad, frokost og eftermiddagskagefrugt søndag. **Al mad er økologisk!**
- ✓ Kaffe, the og frugt ad lib. Samt lidt til den søde tand.
- ✓ Din helt personlige workbook inkl. Goalmap.
- ✓ 3 dage med i alt 25-30 timers intensiv undervisning og proces.
- ✓ Fælles morgenmediation og yoga.
- ✓ Udvidet/styrket dit netværk og peergroup.

[Tilmeld dig HER](#)

Prisen på alt dette er: ~~11.997,-~~

Eller det burde det nok koste - men prisen på alt dette **inkl. workbook, fuld forplejning med økologisk mad, samt inkvartering i værelser 200 meter fra det brusende vesterhav:**

**6200,-** inkl. moms (som du selvfølgelig kan trække fra i skat!)

**Book og betal din plads senest d. 21.12.18**  
**kl 23.45 og spar 1.900,00 kr.**

Earlybird pris til dig:



**4300,-**

[Klik HER for at tilmelde dig](#)

For dyrt lige nu? Så kan jeg tilbyde dig at betale rater.

*Kontakt mig hvis du ønsker denne mulighed.*

Du skal være indstillet på at:

- ✓ Du bliver meget klogere på dig selv og din forretnings udvikling.
- ✓ Du skal være med til at bidrage til din og de andres succes.

### **Og så det mere lavpraktiske:**

Det kan være du skal dele lejlighed med én af de andre deltagere. Der bliver selvfølgelig taget højde for at det bliver opdelt i herre og kvinde værelser, med mindre andet ønskes.

Der er 16 pladser i alt og de første er allerede væk – så skynd dig at tage handling, så du er sikret én af pladserne!

Tanken er at det skal være lige dele seriøst arbejde, networking og hyggeligt samvær.

Du må gerne selv medbringe drikkevarer til at nyde i lejlighederne.

Men under middagene, skal drikkevarer tilkøbes.

Da der kun er få pladser, skal du nok ikke tøve for længe med at tilmelde dig.

Det er Først til mølle, og du er ikke tilmeldt, før du har betalt.



## Dato, tid og sted:

Vi checker ind kl 11, fredag d. 12.1.2018, og ud igen søndag d. 15.1.17 kl ca 16.30.

Adressen er:

Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev



## **Programmet (Tiderne er meget vejledende).**

### **Fredag**

11.00-12.00 Indkvartering

12.00-13.00 Frokost og præsentation af deltagerne (hav din elevatortale klar).

13.00-13.45 Icebreaking games.

13.45-14.45 "Start with WHY" v. Rikke Kirk [www.potentialejaegeren.dk](http://www.potentialejaegeren.dk)

Reflektér over og skriv din Vision/Mission.

### **14.45-15.15. Kaffepause**

15.15-17.15 Hjernens autopilot, og hvordan du (re)programmerer den. v. Rikke

17.15-18.00 Walk n´talk v. vandet

18.00-19.15 Dejlig økologisk aftensmad i restauranten – husk drikkevarer er ikke inkluderet.

19.15-22.00 Mental oprydning og afdækning af forhindringer, mønstre og ukonstruktive overbevisninger.

22.00 Slut med dagens program

## Lørdag:

8.00 – 8.30 Morgen meditation/yoga for dem der har lyst.

### 8.30 – 9.30 Morgenmad

9.30 – 13.30 Nytænkning/problemknusning m. Den Kreative Platform. -Glæd dig  
- det bliver sjovt og anderledes!

### 13.30 – 14.30 Frokost

14.30 – 16.00 Konkretisering af professionelle mål, samt konkretisering af mål på  
andre livsområder

### 16.00 – 16.30 Kaffepause

16.30 – 18.00 "De 6 tænkehatte".

### 18.00 – 20.00 Aftensmad

20.00 -21.00 Inspirerende foredrag v. Carolina Bjørk [www.carolinabjork.com](http://www.carolinabjork.com)

Carolina Bjørk har skabt en millionforretning på at hjælpe andre med at turde skabe det liv og den forretning de drømmer om. Personlig branding og skarp formidling har været de primære redskaber – og i foredraget deler hun, hvordan du ved at skrue op for dig selv og kommunikere så dine kunder forstår dig, kan tiltrække mange flere af de rigtige kunder. Hun deler sin egen rejse med at finde balancen mellem at være strategisk og målrettet og samtidig give plads til at bruge sin intuition og hele tiden justere kurs efter det, der føles godt i maven.

21.00 - ?? Hygge, walk n´talk, refleksion, samvær, aften vinterbadning, sang,  
find selv på flere.

[Tilmeld dig HER](#)

## Søndag

6.00 Vintermorgenbadning for alle!! (Just kidding) - skulle der dog være nogle der er friske, er der ikke langt til vandet ;-)

8.00 – 8.30 Morgenyoga/meditation for dem der har lyst

8.30 – 9.30 Morgenmad

9.30 – 11.00 Symbolsk ritual hvor du siger farvel til noget du ikke længere ønsker skal fylde i dit liv.

11.00-12.30 Finjustering af forretningsplanen, nu hvor du har sovet på den og fået nye input gennem De 6 tænkehatte, samt opdeling i delmål - realitetstjek via SMARTØF-modellen som du får i din workbook.

12.30-13.30 Frokostpause

13.30-15.30 Goalmapping.

15.30 – 17.00 Team op med sparringspartner/makker. Positive shower.

Afslutning og farvel for denne gang.

Jeg glæder mig til et par powerfulde, flittige, sjove og hyggelige dage.

Rikke Kirk - aka Potentialejægeren

[Tilmeld dig HER](#)

## **Om Den kreative platform:**

Den Kreative Platform er en procesmetode fra Aalborg universitet der anvendes til at frigøre deltagernes kreativitet i undervisningen eller udviklingsprocessen.

## **Sådan virker Den Kreative Platform:**

På Den Kreative Platform etableres et stærkt fokus på opgaven. Det betyder bl.a. at der aldrig er fokus på en enkelt deltager eller en gruppe af deltagere. Samtidigt arbejdes der hele tiden hen imod at deltagerne ikke føler sig bedømt eller holdt øje med i processen, hverken som person eller for det de gør og præsterer. På den måde opbygges et miljø, hvor den enkelte tør deltage mere "som sig selv" i stedet for at gemme sig bag ved faglige, sociale eller kulturelle vaner, fordomme og forventninger. Frygten for at fejle bliver mindre og det i sig selv gør det lettere at deltage kreativt i processen. Samtidig er det at kunne fejle en forudsætning for at turde, og dermed kunne, anvende sin horisontale viden i en kreativ proces, som kræver at man kan give slip og være sig selv, både fagligt og socialt.

Læs mere på

<http://www.uva.aau.dk/Den+Kreative+Platform/Hvad+er+Den+kreative+Platform/>

## **De 6 tænkehatte:**

Hvad går metoden ud på?

De 6 tænkehatte er en struktureret måde til hurtigt at se og vurdere en given idé eller udfordring fra 6 forskellige vinkler: fakta, følelser, muligheder, udfordringer, kreativt, overblik. På den måde kommer I hurtigt hele vejen rundt og får afdækket alle aspekter, holdninger og viden, der er relevant for at tage en beslutning.

Metoden egner sig bedst som en gruppeøvelse.

## **Hvorfor er metoden værdifuld?**

De 6 tænkehatte er en systematisk måde at komme hurtigt og effektivt rundt i alle hjørner vedrørende en idé eller udfordring. Den er god, fordi alle hele tiden tænker i samme retning på samme tid, og fordi hattene gør det meget tydeligt, hvilken tankeretning man befinder sig i. Alle deltagere er hele tiden enige om, hvorvidt der tales om fx følelser, fakta eller kreative ideer. I når langt på kort tid.

## Om yoga:

### Yogas potentielle fordele = Balance i kroppen både fysisk og mentalt

Her er nogle af de mulige fordele, som Yoga har ifølge Yogaudøvere:

- Yoga får kroppen og sindet til at slappe af. Selv i stressende omgivelser. Det afspænder dit nervesystem og alt efter yogatype kan du få mere energi til en god morgenstart eller slappe af, måske for at gøre dig klar til at gå afspændt i seng.
- Yoga hjælper til at kontrollere åndedrættet, renser sindet for negative tanker og giver dig en dyb fysisk og mental forfriskning.
- Yoga styrker dit immunforsvar.
- Stillingerne og bevægelser i Yoga masserer de indre organer, forbedrer kredsløbet og dets funktion og reducerer derigennem risikoen for sygdomme. En smidig krop giver et smidigt sind.
- Yoga øger dit energiniveau og produktivitet. På så lidt som 20 minutter kan du med Yoga tanke værdifuld energi til krop og sind, så du kan imødegå dagens opgaver og strabadser – eller gå afspændt i seng og skabe betingelserne for en dyb og regenererende søvn.
- Yoga fører til ægte indre tilfredshed og selvrealisering. Meditation – en af Yogaens grene – retter opmærksomheden indad.
- Yoga gør dig glad.

- Yoga gør, at hjernebølgerne kommer på alfa niveau og her åbnes der op for vores højre hjernehalvdel, og vi bliver mere kreative og innovative.
- Yoga er ikke en konkurrencesport og formen kan svinge fra dag til dag. DIN opgave er at vende opmærksomheden indad og tage pulsen på DIN indre GPS – dit styresystem i en travl hverdag – og selvkærligt acceptere dagens form.
- Yoga skaber flow og bevægelse i din krop og i dit liv, som stagneret spænding og blokeringer ophæves.





### **Om meditation:**

Meditation sænker mængden af stresshormoner.

Undersøgelser af meditations påvirkning af hjernen viser, at regelmæssig meditation øger mængden af alpha-stråler som hænger sammen med en afslappet og fredfyldt sindstilstand. En øget aktivitet af Alpha-stråler sænker blodtrykket og hjertefrekvensen. Niveauet af stresshormoner i kroppen bliver også sænket og sindet bliver mere roligt.

### **Meditation gør dig mere kreativ**

Når meditationen bliver dybere, øges mængden af Theta-stråler. Det giver en endnu større afslappet tilstand og en større kreativ og intuitiv tankestrøm.

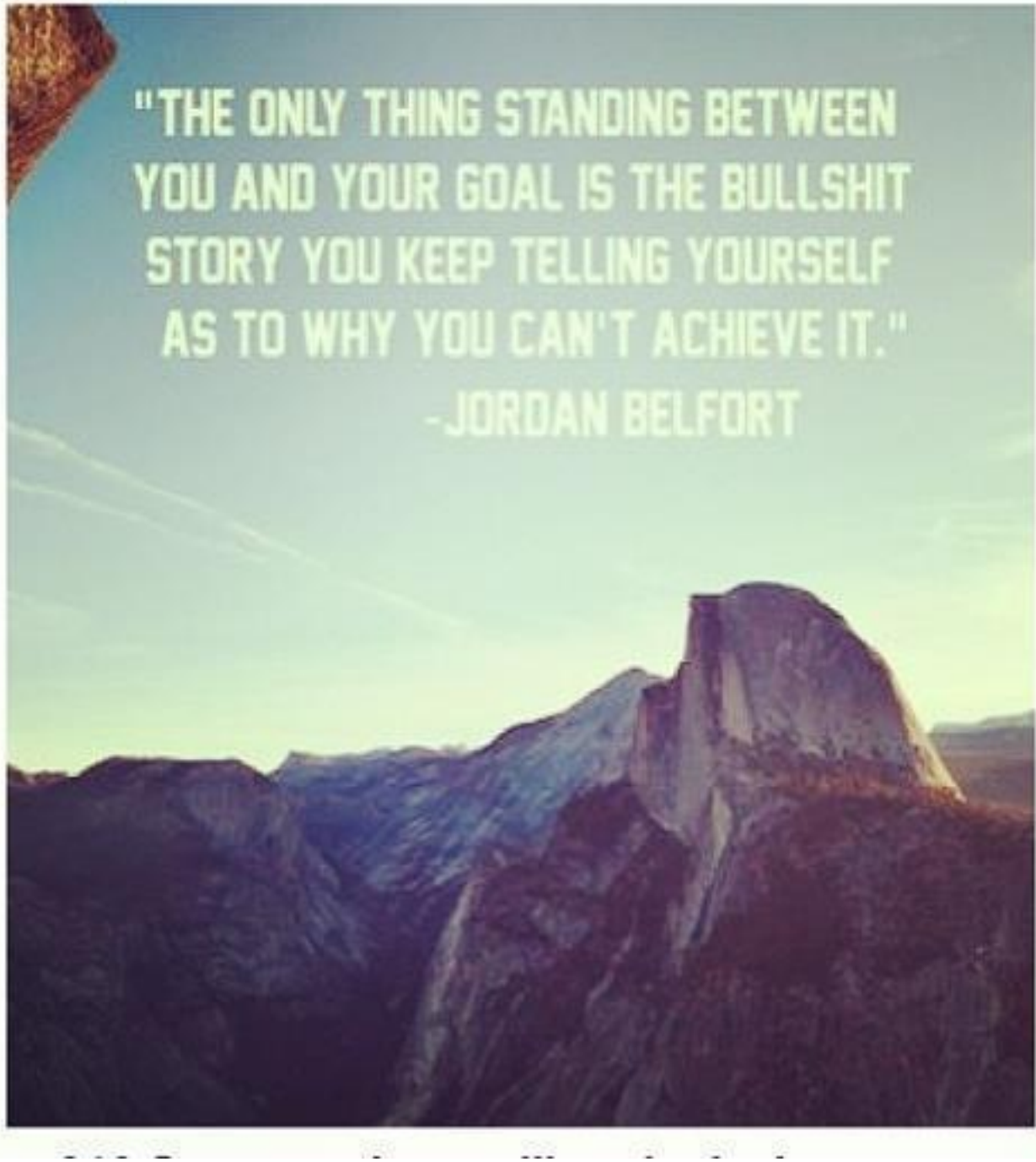
Meditationen fremmer evnen til at løse problemer og åbner op for en spirituel indsigt og oplysthed. Delta- strålerne, som opstår under den dybeste meditation, giver den trænede meditatør adgang til underbevidstheden.

Erfarne meditatører kan også vise en øget mængde af gamma-stråler. Gamma-stråler forbinder man med en intens fokus og koncentration, specielt i den forreste del af hjernen, hvor de positive følelser genereres.

### **Studier har påvist at meditation:**

- Øger tykkelsen i den del af hjernen, som associeres med en kognitiv og følelsesmæssig proces og velvære
- Øger aktiviteten i den del af hjernen, som bruges til at være opmærksom og tage beslutninger
- Beroliger de områder i hjernen som associeres med følelsesmæssigt reaktivitet

- Øger den generelle blodtilførsel til hjernen
- Forhindrer at grå substans nedbrydes i hjernen, en normal proces i forbindelse med at vi ældes



Recap:

Pris 6200,- Alt det ovenstående inkluderet.

Earlybird rabat v. tilmelding inden d. 21.12.2017 **4500,-**

*Mulighed for ratebetaling – Ring for nærmere aftale*

Adresse:

Feriecenter slettestrand

Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev

[Tilmeld dig HER](#)

Spørgsmål rettes til mig på [rikke@potentialejaegeren.dk](mailto:rikke@potentialejaegeren.dk)

Tlf: 31603232

Glæder mig til at se dig ...