



# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015

## Kjære medlem

Kvinner i Business har i løpet av de fire første månedene satt i gang tre av våre programmer og aktiviteten blomstrer i Bli Proff-, Mentor- og Bli Større-programmet og sørger for utvikling for våre medlemmer. Vi har også hatt årsmøte og arrangert 2 lunsjmøter.

Kvinner i Business drifter Etablerertjenesten i Asker og Bærum sammen med Bærum Næringsråd og Asker Næringsråd. Der har Kvinner i Business første halvår hatt ansvar for 3 temamøter og 2 gründerforum som er åpne for alle våre medlemmer. I tillegg kan du som medlem delta på alle aktiviteter i regi av næringsrådene.

Vi har i disse dager en medlemsundersøkelse gående. Det er viktig for oss å høre hva du mener som medlem. Vi har også sendt den ut til tidligere medlemmer og potensielle medlemmer. Vi hadde en lignende undersøkelse for 2 år siden. Den nye undersøkelsen blir et viktig styringsverktøy for styret.

Den 4. juni skal vi ha strategistyre møte. Da vil denne undersøkelsen danne grunnlaget for de veivalg vi gjør for fremtiden. Undersøkelsen i 2013 ga en svarprosent på ca. 40%. Den viste at medlemmene var veldig fornøyd, men avdekket ønsker som gjorde at vi blant annet satt i gang med lunsjmøter. Vi er nå spente på din tilbakemelding, og gleder oss til å arbeide med strategien framover.

Styret gratulerer med dagen og ønsker alle våre medlemmer en flott 17. mai feiring med familie og venner!



Mvh  
Kvinner i Business

*Toril Flåskjer*

Toril Flåskjer  
Styreleder



# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015

## Svar på medlemsundersøkelsen – og bli med i trekningen om en iPad Mini!

Kvinner i Business bidrar til blomstring og vekst for næringslivet i Akershus og Oslo. Vi jobber hele tiden **for å bli et enda bedre nettverk** for kvinnelige gründere og bedriftsledere, og vi trenger din tilbakemelding for å utvikle oss.

For to år siden fikk vi mange og nyttige svar på vår spørreundersøkelse blant medlemmene. Denne gangen har vi også sendt undersøkelsen til tidligere medlemmer, potensielle medlemmer, i tillegg til våre medlemmer. På den måten håper vi å få et godt grunnlag for å utvikle nettverket videre.

Spørreundersøkelsen ble sendt til deg på e-post 14. april. **Det tar kun et par minutter å svare.** Du kan også laste den opp her:

[https://no.surveymonkey.com/s/medlemmer\\_KvinneriBusiness](https://no.surveymonkey.com/s/medlemmer_KvinneriBusiness)

## Alle som deltar er med i trekningen av en iPad Mini!

### Din tilbakemelding er viktig!

Vi håper at du tar deg tid i et par minutter for å svare på undersøkelsen. Lenken er sendt til deg på e-post, men du finner den også på:

[www.kvinneribusiness.no](http://www.kvinneribusiness.no).

### Tusen takk for hjelpen!





# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015



Hvordan virker jeg på andre?  
Stemmer det med hva jeg tror?  
– med Eduardo Verdu

**Neste**  
**aktivitet**  
**BLI PROFF**

Tid: Onsdag 27. mai kl. 18 - 21  
Sted: Thon Hotel Oslofjord, Sandvika  
Pris: 150 kr for medlem, 300 for ikke-medlem

Hvordan kan du øke din egen bevissthet rundt hvordan du virker på dine omgivelser og hvordan kan du handle hensiktsmessig overfor ulike mennesker i ulike situasjoner?

Det er godt kjent at vi mennesker har et bredt rollespekter, men at vi bruker noen få, prefererte og innøvde i det daglige. I møte med ulike mennesker og oppgaver trenger vi å ta i bruk et større rollerepertoar.

Bli med på en spennende workshop der vi bruker en metodikk fra psykodrama for å bli mer bevisst på hvordan vi virker på andre.

Foredragsholder er Eduardo Verdu. Han er faglig leder ved det norske Moreno Instituttet, der han underviser i psykodrama. Han har bakgrunn som skuespiller.

[Meld deg på HER!](#)





# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015

## Ønsker du å blir en leder – av deg selv eller andre?

Lederprogrammet er et lederutviklingsprogram over 6 måneder, bestående av fire heldags-samlinger, med en kombinasjon av undervisning, workshops og individuelt arbeid, samt individuell coaching. Oppnå en bevisstgjøring rundt dine personlige fortrinn som leder for å benytte disse på best mulig måte for økt motivasjon, forbedrede resultater og økonomisk vekst.

### Følgende mandager (09-16) er satt for høstens samlinger:

31. august	Motivasjon, mestring og arbeidsglede
12. oktober	Løsningsorientering
9. november	Ble mer effektiv, planlegg og hold fokus
7. desember	Kommunikasjon og samhandling

Samlingene byr på bevisstgjøring, refleksjon og praktisk læring. Vi kombinerer undervisning, workshops, erfaringsdeling og individuelt arbeid. I tillegg inngår individuell coaching mellom 1. og 2. samling, der du kan jobbe med egne tema.

Lederprogrammet passer for kvinnelige næringsdrivende med og uten personalansvar.

Les mer på <http://kvinneribusiness.no/programmer/lederprogrammet>

Husk **frist for påmelding** til Lederprogrammet: **15. juni 2015.**

Påmelding til [hanne@confidentcoaching.no](mailto:hanne@confidentcoaching.no), tlf. 41 04 70 23

*«Jeg vil absolutt anbefale dette programmet til andre. Jeg synes vi får en flott pakke til en rimelig pris. Jeg har hatt spesielt stor glede av øvelsene. Det å jobbe praktisk, prøve ut, få verktøy som vi kan bruke etterpå». - Mette Manus*  
Manus Motivasjon





# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015

## Ta bedre bilder med smarttelefonen (referat)

20 forventningsfulle damer møtte frem på Pizzastua i Asker for å høre Vibeke Glosli dele sine råd og erfaringer med å ta gode bilder med mobilen!

Vibeke er en dyktig fotograf, og det var morsomt og lærerikt det hun kunne fortelle. Hun anbefalte å laste ned følgende apper for å redigere og bearbeide bilder: Snapseed og FrameMagic.

### Tips fra Vibeke angående fotografering med mobil:

- Ikke vær redd for å flytte på deg, gå nært inn på motivet.
- Gjør deg kjent med redigeringsverktøyene (appene) – og bruk dem! De kan gjøre underverker for bildene dine i forhold til lys og farger.
- Rydd bort “støy” i arrangerte bilder, og bruk nøytral bakgrunn slik at motivet kommer bedre til sin rett.





# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015

## Referat minikurs i «Hersketeknikker i arbeidslivet»

«Profesjonell kursholder, interessant og veldig viktig tema», «Terningkast 5 og 6», «Vi vil ha mer av dette» Dette var kommentarene på tilbakemeldingsskjemaene etter Marianne Iversens minikurs om Hersketeknikker i arbeidslivet.

Det var 14 deltakere på kurset, og alle syntes å ha personlig erfaring av å ha blitt utsatt for hersketeknikker. Da var det fint å få definisjoner på ord som hersing, manipulasjon og mobbing, og å få satt de verste av dem som utøver hersketeknikker i «bås» f.eks. som narsissister eller lystløgnere. Interessant at «13.000 norske ledere har narsissistiske personlighetstrekk» (Eva Grinde, DN 6.5.13).

Fem vanlige hersketeknikker ble kategorisert og diskutert:

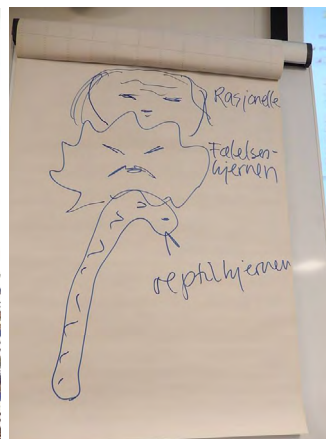
- 1) Usynliggjøring
- 2) Latterliggjøring
- 3) Tilbakeholdelse av informasjon
- 4) Fordømmelse uansett hva du gjør
- 5) Påføring av skyld og skam

(Berit Ås 1981)

Hersketeknikkene ble mer gjenkjennbare og håndterbare på den måten. Selv om de er vanskelige nok å takle allikevel.

Marianne belyste også kjente saker som f. eks. Valla - Yssensaken. Hvem var det egentlig som var Offer, Hjelper og Forfølger her? Rollene vekslet og media hjalp til!

Referat og foto ved Birgitta Vikström.





# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015

## Aktivitetsskalender



27.05.15

### Hvordan virker jeg på andre? Stemmer det med hva jeg tror?

ved Eduardo Verdu, faglig leder på Moreno instituttet  
kl. 18 - 21 Thon Hotel Oslofjord, Sandvika

27.08.15

### Sommerfest

Mer info og invitasjon kommer.

## Bærum Næringsråd

- 19. mai Nettverkstreff i samarbeid med Haslum håndball i Nadderud Arena
- 27. mai Gratis seminar om endringer i arbeidsmiljøloven hos Breækhuis Dege, Sandvika
- 4. juni B2B Nettverksdagen på Thon hotell i Sandvika
- 11. juni Sommeravslutning med sommershow i Byparken i Sandvika  
med Lisa Tønne, Espen Grjøtheim, Ida Holten Worsøe og Trond Slyngstadli

For mer informasjon om arrangementene og påmelding se [www.bn.no](http://www.bn.no)

## Asker Næringsråd

- 21. mai Årsmøte, Holmen Fjordhotell

For mer informasjon om arrangementet og påmelding se [www.askern.no](http://www.askern.no)

## VISSTE DU AT

Som medlem i Kvinner i Business er du kollektivt medlem  
i Bærum Næringsråd og Asker Næringsråd?

[www.kvinneribusiness.no](http://www.kvinneribusiness.no)



# Nyheter fra Kvinner i Business

Nr. 5 Mai 2015

## Etablerertjenesten i Asker og Bærum - program 1. halvår 2015

Type tilbud	Arrangementsted	Datoer	Kl.	Ansvar/Tema
<b>Etablererkurs</b>	Kommunegården, Sandvika	29. januar	12.00 - 15.00	
	Drammensveien 915, Asker	26. mars	12.00 - 15.00	
	Kommunegården, Sandvika	30. april	12.00 - 15.00	
	Drammensveien 915, Asker	28. mai	12.00 - 15.00	
<b>How to start business in Norway</b>	Drammensveien 915, Asker	23. april	09.00 - 14.00	
	Drammensveien 915, Asker	11. juni	09.00 - 14.00	
<b>Temakurs</b>	Kommunegården, Sandvika	29. januar	17.00 - 20.00	Sosiale medier for gründere
	Kommunegården, Sandvika	11. februar	17.00 - 20.00	Presentasjonsteknikk
	Drammensveien 915, Asker	28. mai	17.00 - 20.00	Ledelse
<b>Gründerforum</b>	Scandic Hotel Asker	5. mars	09.00 - 11.00	Selvledelse
	Scandic Hotel Asker	4. juni	09.00 - 11.00	Livsglede og entusiasme

## Gründerforum

**4. juni « Hvordan kan vi øke våre vibrasjoner og dermed livsgleden og entusiasmen ved hjelp av arketyperne».**

Vil du finne dine beste evner og talenter og skape mening med livet ditt? Oppdager du at du ofte kommer i konflikt med mennesker og lurer på hvorfor? Og hva har du gjort med det? Oppdager du noen ganger at livet liksom flyter lett og alt fungerer? Vil du ha mer av det? Finn ut hvordan du fungerer på ditt mest optimale og hvordan du kan styre selv når du vil være på topp.