



Jeg hedder **Carina Heckscher** og brænder for at sætte **mennesket i fokus!** Som inspirator fokuserer jeg på, hvordan man igennem **autenticitet, dialog og fællesskab** kan skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR**.

Siden 2011 har jeg rejst land og rige rundt som foredragsholder og smittet publikum med min energi og mit gå-på-mod, og jeg har dømt 'Janteloven sooo last season!'

Jeg inspirerer og motiverer til handling, når jeg inddrager mit koncept de 3 F'er **FOKUS - FORANDRING - FORANKRING**. Mit drive er at skabe rammen for den gode energi, der giver inspiration til at skabe en sund fælleskabs-kultur.

Med mine erfaringer og mit verdensbillede inspirerer og hjælper jeg med til at skabe den åbne og ærlige dialog, vidensflow og samspil i teams for at synliggøre den skjulte viden, der skaber ekstra bundlinje.

Udover at være inspirator og foredragsholder er jeg forfatter til 5 bøger. I samarbejde med fagspecialister har jeg udviklet mere end 40 forskellige sæt **'SPØRGSMÅLSKORT der gør forskellen!'**, der skaber nærvær, bedre dialog og udvikling - både på jobbet og privat.

Jeg har været professionel Netværker siden jeg var 18 år og startede egen virksomhed i 2004. De erfaringer jeg har fra mine tidligere jobs i reklamebranchen og siden 2011 som foredragsholder og facilitator, bruger jeg, når jeg inspirerer og giver virksomheder værktøjer, der kan bruges til at skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR** og som forbedrer bundlinjen både personligt og i virksomheden.

Citat Carina Heckscher: *'Jeg har verdens bedste job - jeg får mennesker til at lege hele livet på den seriøse og lærerige måde med 'keep it simple' redskaber.'*

MISSION

Jeg stimulerer mennesket til at skabe et autentisk og nærværende fællesskab. Det vil jeg gøre ved at tilbyde kreative, udviklende, sjove og underholdende produkter og ydelser.

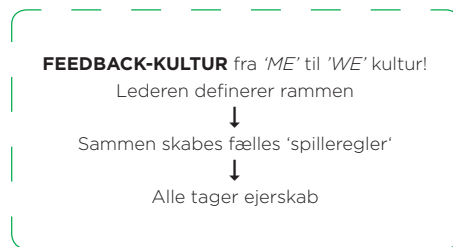
VISION

Jeg ønsker at være den foretrukne kilde til inspiration, når virksomheder og private ønsker at skabe en sund fælleskabs-kultur.

Priorité tid til at skabe nærvær og læring sammen!

En sund FEEDBACK-KULTUR

AUTENTICITET - DIALOG - FÆLLESSKAB



FEEDBACK er værktøjet, man anvender til at styrke dialogen med fokus på anerkendelse og konstruktiv feedback.

TAG FEEDBACK-KULTUR SERIØST

FEEDBACK fortjener at blive en del af hverdagsrutinerne, der løfter dig som individ og jer som team. I sidste ende skabes en sund **FEEDBACK-KULTUR** med styrket arbejdsglæde, forbedret arbejdsflow, stærkere relationer og en styrket bundlinje - både personligt og i virksomheden.

Inspiration ud fra 3 parametre:

FOKUS • FORANDRING • FORANKRING

FOKUS (<i>autenticitet</i>) på at	FORANDRING (<i>dialog</i>) ved at	FORANKRING (<i>fællesskab</i>) gennem
<ul style="list-style-type: none">• synliggøre uudnyttet potentiale og kompetencer• benytte tid og ressourcer optimalt• sikre flow• fastholde engagement• gøre sig umage• acceptere adfærdsmønstre• håndtere udfordringer• forebygge konflikter• finde de blinde vinkler/usagte 'tabuer'• udvikle sig positivt via ris/ros, anerkendelse og feedback	<ul style="list-style-type: none">• forventningsafstemme (hvad vil vi med feedback-kultur) - definér målsætning• lytte og lære af hinanden• respektere og få indblik i hinandens arbejde• vidensdele• kende hinandens styrker og svagheder• spørge om hjælp og hjælpe hinanden• øve sig i at give og modtage ris/ros, anerkendelse og feedback• forstå hvordan og hvornår der skal gives feedback (konstruktiv feedback og undgå negativ feedback)	<ul style="list-style-type: none">• fælles ansvar af processen og integrationen• feedback som et aktivt til-valg• at 'tale hinanden op' og 'spille hinanden bedre'• brug af andres feedback fremadrettet• feedback handlingsplan

Med åben og ærlig dialog opnås det stærkeste samarbejde og en sund FEEDBACK-KULTUR.

Glæde
Motivation
Effektivitet
Ejerskab





BOOK ET FOREDRAG og I får fornyet energi og inspiration til, hvordan I kan skabe en sund **FEEDBACK-KULTUR**. Under foredraget får I inspiration og muligheden for at afprøve konkrete værktøjer, I kan bruge i til at styrke **FEEDBACK-KULTUREN** i jeres dagligdag - privat og i virksomheden.

BOOK EN WORKSHOP og få prioriteret tid til at sætte handling bag jeres vision - at skabe en sund **FEEDBACK-KULTUR**. Der vil være adskillige faciliterede øvelser målrettet jeres ønsker og behov. I vil gå fra workshoppen med en handlingsplan fyldt med hverdagseksempler, som kickstarter jeres vej mod en sund **FEEDBACK-KULTUR**.

OM CARINA HECKSCHER

Carina Heckscher brænder for at sætte **mennesket i fokus!** Som inspirator fokuserer hun på, hvordan man igennem **autenticitet, dialog og fællesskab** kan skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR**.

Siden 2011 har hun rejst land og rige rundt som foredragsholder og smittet publikum med sin energi og sit gå-på-mod, og hun har dømt 'Janteloven sooo last season'!

Carina inspirerer og motiverer til handling, når hun inddrager sit koncept de 3 F'er **FOKUS - FORANDRING - FORANKRING**. Hendes drive er at skabe rammen for den gode energi, der giver inspiration til at skabe en sund **fælleskabs-kultur**.

Med hendes erfaringer og sit verdensbillede inspirerer og hjælper hun med til at skabe den åbne og ærlige dialog, vidensflow og samspil i teams for at synliggøre den skjulte viden, der skaber ekstra bundlinje.

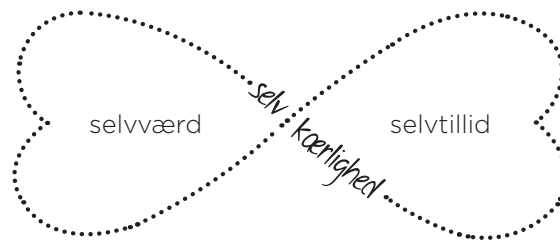
Udover at være inspirator og foredragsholder er hun forfatter til 5 bøger. I samarbejde med fagspecialister har hun udviklet mere end 40 forskellige sæt '**SPØRGSMÅLSKORT der gør forskellen!**', der skaber nærvær, bedre dialog og udvikling - både på jobbet og privat.

Carina har været professionel Netværker siden hun var 18 år og startede egen virksomhed i 2004. De erfaringer hun har fra sine tidligere jobs i reklamebranchen og siden 2011 som foredragsholder og facilitator, bruger hun, når hun inspirerer og giver virksomheder værktøjer, der kan bruges til at skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR** der forbedrer bundlinjen både personligt og i virksomheden.

Citat Carina Heckscher: '*Jeg har verdens bedste job - jeg får mennesker til at lege hele livet på den seriøse og lærerige måde med 'keep it simple' redskaber*'.

Carina har i samarbejde med *Mette og Peter Bøndergaard* fra *Comita.dk* udviklet et sæt spørgsmål kort med 55 målrettede spørgsmål til en sund **FEEDBACK-KULTUR**. Kortene kan bruges individuelt, i grupper hvor man bruger spørgsmålene til at sætte samtalen igang eller af en leder, der forbereder sig på at skabe en sund **FEEDBACK-KULTUR**.

Tør du være dig? Når uperfekt er perfekt!



Inspiration ud fra 3 parametre:

FOKUS • FORANDRING • FORANKRING

FOKUS <i>Selvværd</i>	FORANDRING <i>Selvtillid</i>	FORANKRING <i>Selvkærlighed</i>
<ul style="list-style-type: none"> • kerne • ro • mod • livsmod • historie du fortæller dig selv • hjertet • bump på vejen • intuition • drømme • personlige styrker • ærlighed overfor sig selv og andre • overbevisninger • vaner/ adfærdsmønstre • selvindsigt • spejling • selvrespekt • livsglæde • selvopfattelse • ægthed 	<ul style="list-style-type: none"> • verdensbillede • mindset • komfort zone • rose sig selv • selvopfattelse • vilje • tro • tryghed • succeskriterier • personlighed • øvelse/træning • turde-turde • engagement • 'mærk efter' glæde 	<ul style="list-style-type: none"> • sandhed • sparring • drivkraft • nøgle • hverdagssucces - idé tro mod • mulighedernesUnivers • målsætninger/delmål • personlig branding • til/fra-valg • beslutninger • bevidste valg • heldig med vilje • læring • visualisering • vedholdenhed • gå-på-mod • stolthed • gøre sig umage • handling • få hjælp/hjælpe • iscenesættelse • flow • anerkendelse • mål/delmål

selvværd + selvtillid = selvkærlighed

BOOK ET FOREDRAG og I får fornyet energi og inspiration til, hvordan I kan leve et autentisk liv fra hjertet med fokus på selvkærlighed. I får inspiration og muligheder for at afprøve konkrete værktøjer, I kan bruge i jeres dagligdag til at styrke selvværdet og selvtilliden, så I kan bevare jer selv.

BOOK EN WORKSHOP og få prioriteret tid til at sætte handling bag ordene - at styrke selvkærligheden, så I kan bevare jer selv. Der vil være adskillige faciliterede øvelser målrettet jeres ønsker og behov. I vil gå fra workshoppen med en handlingsplan fyldt med hverdagseksempler, som kickstarter jeres vej mod autenticitet, modet til at turde-turde og til en styrket fællesskabs-kultur.



OM CARINA HECKSCHER

Carina Heckscher brænder for at sætte **mennesket i fokus!** Som inspirator fokuserer hun på, hvordan man igennem **autenticitet, dialog og fællesskab** kan skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR**.

Siden 2011 har hun rejst land og rige rundt som foredragsholder og smittet publikum med sin energi og sit gå-på-mod, og hun har dømt 'Janteloven sooo last season'!

Carina inspirerer og motiverer til handling, når hun inddrager sit koncept de 3 F'er **FOKUS - FORANDRING - FORANKRING**. Hendes drive er at skabe rammen for den gode energi, der giver inspiration til at skabe en sund **fælleskabs-kultur**.

Med hendes erfaringer og sit verdensbillede inspirerer og hjælper hun med til at skabe den åbne og ærlige dialog, vidensflow og samspil i teams for at synliggøre den skjulte viden, der skaber ekstra bundlinje.

Udover at være inspirator og foredragsholder er hun forfatter til 5 bøger. I samarbejde med fagspecialister har hun udviklet mere end 40 forskellige sæt **'SPØRGSMÅLSKORT der gør forskellen!'**, der skaber nærvær, bedre dialog og udvikling - både på jobbet og privat.

Carina har været professionel Netværker siden hun var 18 år og startede egen virksomhed i 2004. De erfaringer hun har fra sine tidligere jobs i reklamebranchen og siden 2011 som foredragsholder og facilitator, bruger hun, når hun inspirerer og giver virksomheder værktøjer, der kan bruges til at skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR** der forbedrer bundlinjen både personligt og i virksomheden.

Citat Carina Heckscher: *'Jeg har verdens bedste job - jeg får mennesker til at lege hele livet på den seriøse og lærerige måde med 'keep it simple' redskaber'*.

Carina har i samarbejde med *Lotte Vesterli* fra *videremedlivet.dk* udviklet et sæt spørgsmål kort med 50 målrettede spørgsmål til selvkærlighed samt 50 spørgsmål til 'Brain energizer' i samarbejde med *Claus Klarup* fra *karriereogjob.dk*. Carina har også udviklet kortene 'Mennesket i fokus! DIT LIV - DIT VALG'. Kortene kan bruges individuelt eller i grupper, hvor man bruger spørgsmålene til at sætte samtalen igang og træne **selvværd + selvtillid = selvkærlighed**.

Jobsøgende vs. Mulighedssøgende

en sund jobsøgningsproces
øget fokus + gå-på-mod = vejen til drømmejob

Inspiration ud fra 3 parametre:

FOKUS • FORANDRING • FORANKRING

FOKUS Inspiration	FORANDRING Motivation	FORANKRING Handling
<ul style="list-style-type: none"> • tryghed • vilje • tro • mod • livsmod • bump på vejen • intuition • drømme • identitet • hvem er jeg? • hvad kan jeg? • talent/styrker • kropssprog/udstråling • overbevisninger • ærlighed overfor sig selv og andre • selvindsigt 	<ul style="list-style-type: none"> • mindset - blokeringer • bryd vaner/ tankemønstre/ adfærdsmønstre • komfort zone • verdensbillede - vend modgang til medgang • ærlighed • sandhed • accept • stolthed • visualisering • gå-på-mod • gøre sig umage • sælge sig selv - troen på sig selv (rose sig selv) • øvelse/træning • engagement • turde-turde • læring • 'mærk efter'glæde 	<ul style="list-style-type: none"> • drivkraft • flow • få hjælp/hjælpe • sparring • nysgerrighed • nøgle • hverdagssucces, idé-tro-mod • MulighedernesUnivers bekymringer og overbevisninger • karrieremål/delmål • succeskriterier • planlægning af sin dag • personlig branding • elevator tale • visitkort • iscenesættelse/identitet/unikhed/kompetencer • Netværk • til/fra-valg • tidsprioritering • beslutninger • bevidste valg • handling • vedholdenhed • gå-på-mod • anerkendelse • heldig med vilje • tankelæsere

BOOK ET FOREDRAG og få fornyet energi og inspiration til, hvordan man skaber en sund **jobsøgningsproces** med fokus på at blive **MULIGHEDSSØGENDE** med det rette **Mindset, Personlig branding & Networking**. Deltagerne får inspiration og muligheden for at afprøve konkrete værktøjer til brug i deres jobsøgningsproces.

BOOK EN WORKSHOP og få prioriteret tid til at sætte handling bag et fremtidigt ønskejob og handlingsplan for at opfylde drømmen. Der vil være adskillige faciliterede øvelser målrettet deltagernes behov. I vil gå fra workshoppen med en handlingsplan fyldt med gode råd til at ændre adfærd og fornyet energi, som **booster jobsøgningsprocessen** mod drømmejobbet.

Både foredrag og workshop kan målrettes til inspiration til jobkonsulenter og andre, der arbejder med jobsøgende.



OM CARINA HECKSCHER

Carina Heckscher brænder for at sætte **mennesket i fokus!** Som inspirator fokuserer hun på, hvordan man igennem **autenticitet, dialog og fællesskab** kan skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR**.

Siden 2011 har hun rejst land og rige rundt som foredragsholder og smittet publikum med sin energi og sit gå-på-mod, og hun har dømt 'Janteloven sooo last season'!

Carina inspirerer og motiverer til handling, når hun inddrager sit koncept de 3 F'er **FOKUS - FORANDRING - FORANKRING**. Hendes drive er at skabe rammen for den gode energi, der giver inspiration til at skabe en sund **fælleskabs-kultur**.

Med hendes erfaringer og sit verdensbillede inspirerer og hjælper hun med til at skabe den åbne og ærlige dialog, vidensflow og samspil i teams for at synliggøre den skjulte viden, der skaber ekstra bundlinje.

Udover at være inspirator og foredragsholder er hun forfatter til 5 bøger. I samarbejde med fagspecialister har hun udviklet mere end 40 forskellige sæt **'SPØRGSMAÅLSKORT der gør forskellen!'**, der skaber nærvær, bedre dialog og udvikling - både på jobbet og privat.

Carina har været professionel Netværker siden hun var 18 år og startede egen virksomhed i 2004. De erfaringer hun har fra sine tidligere jobs i reklamebranchen og siden 2011 som foredragsholder og facilitator, bruger hun, når hun inspirerer og giver virksomheder værktøjer, der kan bruges til at skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR** der forbedrer bundlinjen både personligt og i virksomheden.

Citat Carina Heckscher: *'Jeg har verdens bedste job - jeg får mennesker til at lege hele livet på den seriøse og lærerige måde med 'keep it simple' redskaber'*.

Carina har i samarbejde med *Malene Wilsly Gregaard* fra *powerjobsøgerne.dk* udviklet et sæt spørgsmål kort med 50 målrettede spørgsmål til **#jobsøgningsglæde** samt 50 spørgsmål til jobsamtalen i samarbejde med *Tine Cranil* fra *hr-bureauet.dk*. Kortene kan bruges individuelt eller i grupper, hvor man bruger spørgsmålene til at sætte samtalen igang, træne jobsamtalen og jobsøgningsglæden.

Hvilke tre ord ser du først?

Find ord - både lodret og vandret

T A K N Y H E D L Y T T E A K T U E L T
A M B I T I O N F O R B E R E D E L S E
M O T I V A T I O N Å B E N H E D T I A
B A N E R K E N D E L S E F A G L I G M
I U S P I L L E R E G L E R N Ø G L E B
T T A V T M G I E D U
I E M Æ I O A F F S I
O N A R D D V O F A L
N T R D A N E R K E N D E L S E K E M D
E I B I Ø V E L S E D I A L O G U K M I
R C E J A R B E J D S G L Æ D E S T E N
H I J T R O N Æ R V Æ R E T R Æ N I N G
E T D K N Y S G E R R I G H E D A V H A
L E E O R I T U N Å L N R A M M E I O R
D T F L Æ R I N G D I E T I N P U T L R
I O F L I D E N G A G E M E N T A E D A
G V E E M P A T I T H T I L L I D T M N
M Æ K G O D F Æ L L E S S K A B I R A G
E R T A L E R O M E D A R B E J D E R M
D D I E O R D E N T L I G H E D E L K E
V I V I D E N S D E L I N G A H K A E N
I G I V E N D E J E R S K A B A S T D T
L H T K O N S T R U K T I V T N P I S U
J E E H Å N D T R Y K A N I S D E O F R
E D T K R O P S S P R O G D P L R N Ø D
A M B A S S A D Ø R E R J E E E T E R E
O P R I O R I T E R I N G N J A I R E T
P E R S O N L I G U D V I K L I N G I V
V Æ R K T Ø J M I L M Å L S Æ T N I N G



GLÆDE & FÆLLESSKABS-KULTUR

KUNDE:

DATO:

TID: Kl.

STED:

TEMA: KOLLEGASKAB

VÆRDIER: Glæde & Fællesskab

SLOGAN:

Målsætning for dagen:

At gøre 'Glæde & Fællesskab' til en hverdagsrutine og der giver en forbedret **FÆLLESSKABS-KULTUR**.

FÆLLESSKABS-KULTUR fra 'ME' til 'WE' kultur!

Vi (Carina & arrangør) sætter rammen for dagen > sammen skabes fælles 'spilleregler' > alle bliver engagerede og tager ejerskab over dagen.

En dag der bygger på at få mere glæde og fællesskab igennem:

- styrket relationerne på tværs af afdelingerne
- indblik i hinandens arbejde
- mere arbejdsglæde

TAG FÆLLESSKABS-KULTUR SERIØST

'Glæde & Fællesskab' fortjener at blive en del af hverdagsrutinen, der løfter jer som individ og team. I sidste ende skabes en sund **FÆLLESSKABS-KULTUR** med styrket arbejdsglæde, forbedret arbejdsflow, stærkere relationer og en styrket bundlinje - både personligt og i virksomheden.

Carina arbejder ud fra de 3 F'er

FOKUS på autenticitet

FORANDRING ved dialog

FORANKRING gennem fællesskab

PRAKTISK:

Navneskilte med:

Navn, afdeling, jobtitel

3 emner der interesserer dem

GLÆDE & FÆLLESSKABS-KULTUR

PROGRAM:

- Kl. 9.00 - 9.10 Arrangør byder velkommen og introducerer dagens tema (evt. praktiske info - ellers tager Carina den)
- Kl. 9.10 - 10.00 Carina bydes velkommen - introducerer dagen - navneskilte osv. Foredrag - Brain energizer til at få sat rammen for dagen og løfte energien og fællesskabet i salen. Introduktion omkring bordet Navn/titel/hvilken afdeling
- Kl. 10.00 - 10.15 **PAUSE** - *faciliteret Netværksøvelse med ord på navneskiltet - hils på nogle nye i pausen.*
- Kl. 10.15 - 11.00 Inspiration og øvelser ved bordene
- Kl. 11.00 - 11.15 **PAUSE** - *faciliteret Netværksøvelse med ord på navneskiltet - hils på nogle nye i pausen.*
- Kl. 11.15 - 12.00 Intro til gruppeøvelse (og tid til afrunding inden frokost - evt. med at trække hvilket bord man skal spise frokost med - her kan vi lægge nogle spørgsmål skort eller oversigt over nye vinkler på den mere private person) - første gruppe får 25 min. til at skabe **'Glæde & Fællesskab'**
- Kl. 12.00 - 13.00 **FROKOST** - *sæt dig gerne sammen med nogen du ikke kender så godt.*
- Kl. 13.00 - 14.35 Velkommen tilbage fra frokost - energien løftes igen med bidrag fra de 3 andre hold og deres underholdning til at skabe **'Glæde & Fællesskab'**.
25 min. pr. gruppe - 5 min pause til at skifte til næste gruppe.
Kl. 13.10 - 13.35 Gruppe 2
Kl. 13.40 - 14.05 Gruppe 3
Kl. 14.10 - 14.35 Gruppe 4
- Kl. 14.35 - 15.00 Buffer tid - Afsluttende opsamling og afrunding på dagen: **Hvorfor er Glæde & Fællesskab så vigtigt?**

ØVELSER (dette er forslag - kan tilpasses til arrangørs ønsker)

Øvelse under foredrag: kropssprog - høj kultur - sig høj til alle med hovedet nede - huls med et smil - high5

Øvelse i afdelingen i afslutningen med ord-rebus om glæde og fællesskabskultur.

Øvelse til afslutning alle går sammen i afdelinger:

Alle får et stykke papir og en tuds i forskellige farver. I midten af papiret skriver man sit eget navn.



OM CARINA HECKSCHER

Carina Heckscher brænder for at sætte **mennesket i fokus!** Som inspirator fokuserer hun på, hvordan man igennem **autenticitet, dialog og fællesskab** kan skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR**.

Siden 2011 har hun rejst land og rige rundt som foredragsholder og smittet publikum med sin energi og sit gå-på-mod, og hun har dømt 'Janteloven sooo last season'!

Carina inspirerer og motiverer til handling, når hun inddrager sit koncept de 3 F'er **FOKUS - FORANDRING - FORANKRING**. Hendes drive er at skabe rammen for den gode energi, der giver inspiration til at skabe en sund **fælleskabs-kultur**.

Med hendes erfaringer og sit verdensbillede inspirerer og hjælper hun med til at skabe den åbne og ærlige dialog, vidensflow og samspil i teams for at synliggøre den skjulte viden, der skaber ekstra bundlinje.

Udover at være inspirator og foredragsholder er hun forfatter til 5 bøger. I samarbejde med fagspecialister har hun udviklet mere end 40 forskellige sæt **'SPØRGSMÅLSKORT der gør forskellen!'**, der skaber nærvær, bedre dialog og udvikling - både på jobbet og privat.

Carina har været professionel Netværker siden hun var 18 år og startede egen virksomhed i 2004. De erfaringer hun har fra sine tidligere jobs i reklamebranchen og siden 2011 som foredragsholder og facilitator, bruger hun, når hun inspirerer og giver virksomheder værktøjer, der kan bruges til at skabe en sund **FEEDBACK- & NETWORKING-KULTUR** der forbedrer bundlinjen både personligt og i virksomheden.

Citat Carina Heckscher: *'Jeg har verdens bedste job - jeg får mennesker til at lege hele livet på den seriøse og lærerige måde med 'keep it simple' redskaber'*.

Honorar:

Kr. xx.xxx,- ex. moms

Inkluderer:

Udarbejdelse af drejebog, indhold/foredrag/inspiration og spørgsmål til dagen.

Afvikling af dagen både som konferencier & foredragsholder.