



## Program for EquiLink netværksdag

**2. NOVEMBER 2017**

**TIRSBÆK GODS**  
TIRSBÆKVEJ 135,  
7120 VEJLE Ø

### 09.30-10.00 Ankomst, morgenmad og networking

### 10.00-12.30 Temaoplæg om effektivitet ved brug af stilhed og pauser v/ *Bastian Overgaard*

Helt nye undersøgelser har vist at din produktivitet falder med 66%, når du læser og skriver i et rum, hvor du kan høre tale. Støj og snak trætter vores hjerne, og forskning indikerer at stilhed alene kan forbedre vores hukommelse, indlæring og kreativitet.

I dette workshop løftes sløret for hvordan du kan anvende stilhed i hverdagen som et værktøj til at forbedre dine beslutninger, dit fokus og din effektivitet og samtidig mindske stress i hverdagen. Få konkrete ideer til, hvordan stilhed kan skabe værdi i dit arbejde og privatliv.



#### Om Bastian Overgaard

Bastian Overgaard er seniorkonsulent og ekspert i Silent Co-creation. Han har 20 års erfaring som formidler og er p.t. leder af projekt Effektive Møder 2017, hvor Finansforbundet, Ingeniørforeningen og Region Midtjylland implementerer Silent Co-creation i deres mødekultur.

Bastian har faciliteret strategi- og innovationsworkshops for danske og internationale organisationer og hans pionerarbejde er omtalt i bl.a. Børsen Executive, Politiken, DR TV-Avisen og Radio 24/7. Læs mere på [www.bastianovergaard.dk](http://www.bastianovergaard.dk).

### 12.30-13.30 Frokost

### 13.30-16.45 Happening (3 hold som roterer):

#### → Land Rover kørsel

Prøv kræfter med offroad kørsel på terrænbanen under kyndig vejledning.

#### → Lerdueskydning

Hvem er bedst til at skyde plet?

#### → Gruppearbejde

Arbejde i interne grupper over dagens tema.

### 17.00-17.30 Opsamling

### 17.30-21.00 Middag og networking i Slotsrestauranten

