

# Min firma

SEPTEMBER 2015

EN MEDLEMSTIDNING FRÅN UNIONEN EGENFÖR

TEMA:

## MOTIVATION

- Balansera jobb och fritid
- Hoffice – jobba hos andra
- 5 tips för bättre motivation
- Stärk självkänslan!

Johan Widström  
peppar nyföretagare

## Framgång med mentor

UNIONEN  
EGENFÖRETAGARE

# Välkommen till Min firma

Min firma är en medlemstidning från Unionen Egenföretagare som distribueras sex gånger per år. Här får du ta del av våra senaste tjänster och förmåner. I varje nummer lyfter vi fram ett aktuellt tema som stärker och inspirerar dig i ditt företagande.

Här får du också träffa andra medlemmar och se hur de har vuxit tillsammans med Unionen Egenföretagare.



Foto: Daniel Stigefelt

Har du tips och idéer om vad du vill läsa i Min firma? Mejla [minfirma@unionen.se](mailto:minfirma@unionen.se).

Vill du bli medlem i Unionen Egenföretagare? Eller har du frågor om ditt medlemskap? Mejla [foretagslinjen@unionen.se](mailto:foretagslinjen@unionen.se).

# LÄR DIG TRO PÅ DIG SJÄLV!

Mia Törnblom coachar människor i ledarskap. Här tipsar hon om vad du som egenföretagare kan göra för att bättra på självförtroendet.



## Hur ser det ut med självförtroendet bland Sveriges egenföretagare?

– Det är väldigt olika. De företagare som brinner för sina företag och har en idé de vill förverkliga får ofta med sig ett självförtroende in i företaget. Har du snarare tvingats bli egenföretagare fast du hellre skulle vilja vara anställd är det svårare att hålla modet uppe.

## Är egenföretagare mer sårbara än anställda vad gäller att börja tvivla på sitt eget värde?

– Även anställda kan blanda ihop det de gör med vilka de är. Men visst, när du är egen är det skörare – det är upp till dig att göra allt och med det kommer nya rädslor. Motsatsen till rädsla är tro och tillit. Omgärda dig med människor som hjälper dig att känna tillit. Påminn dig själv om fördelarna med att vara egen så blir det lättare att stå ut med lite tvivel och oro.

## Du lär ut self leadership, vad är det egentligen?

– Grunden i self leadership är att lära sig leda sig själv. Motivation är ett viktigt begrepp inom self leadership: hur motiverar jag mig själv? Även reflektion och kommunikation är det klokt att ha metoder för. Och att lära sig sätta mål. En annan viktig sak är att bli bättre på att ta ansvar för sitt beteende – vi behöver metoder för att kunna se oss själva utifrån och förstå vår roll i relationer och konflikter.

## Hur vet jag om jag är bra på det här?

– Du kan jämföra det med kondition: du är inte jämnbra och jämnstark varje dag år efter år. Du ska inte tro att det är något du lär dig en gång och är färdig med, men du kan lära dig metoder för att förstå dina behov snabbare. Det är också viktigt att få svar på vad det är du har som funkar.

**Ansvarig utgivare**  
Åsa Sjölander, Unionen

**Projektansvarig**  
Marie Andersson  
[marie.andersson@unionen.se](mailto:marie.andersson@unionen.se)

**Redaktör**  
Linus Fremin  
[linus.fremin@makeyourmark.se](mailto:linus.fremin@makeyourmark.se)

**Formgivare**  
Douglas Dittmer  
[douglas.dittmer@makeyourmark.se](mailto:douglas.dittmer@makeyourmark.se)

**Account Director**  
Magnus Lindvall  
[magnus.lindvall@makeyourmark.se](mailto:magnus.lindvall@makeyourmark.se)

**Editorial Director**  
Kjell Häglund  
[kjell.haglund@makeyourmark.se](mailto:kjell.haglund@makeyourmark.se)

**Tryck och repro**  
Sörmlands Grafiska

**För frågor om innehållet:**  
Marie Andersson  
[marie.andersson@unionen.se](mailto:marie.andersson@unionen.se)

## 5

## tips för bättre motivation

"Ge mig ett M ... ge mig ett O ..." Vad gör man som soloföretagare när motivationen tryter? Bli din egen cheerleader, fira framgångar och ha tydliga mål, tipsar författaren och företagsexperten Stefan Ekberg.

**1. FIMPA NEGATIVITET**

"Din omgivning spelar en enorm roll. Jag brukar tänka att varje människa jag möter tar med sig en påse som de lägger på bordet när vi ses. Antingen är det fina saker i påsen, eller så är det en påse full av negativ skit. Får du energi av att träffa en person eller tar hen energi från dig?"

**2. PRATA OM DET**

"När egenföretagare har problem sitter de där själva och känner sig dåliga. De intalar sig att de är värdelösa. Så håller man sig inte motiverad! Problemet brukar försvinna om du pratar med någon om det. Därför är det viktigt att ha ett bra nätverk med människor som stöttar dig.

**3. SÄTT MÅL**

"Alla egenföretagare bör ha ett stort fläskigt mål, då blir målet din chef och du slipper vara det. Jag hade själv en bild på en sjötomt i skärgården uppsatt på väggen, slet som ett djur i tio år och nu har jag den där sjötomten. Ditt mål kan vara vad som helst!"

**4. SKRIV SUCCÉDAGBOK**

"Ibland känner man sig dålig och som egen måste du vara din egen coach. Jag har fört dagbok över framgångsrika projekt. Om jag känner att jag håller på att hamna i negativa tankespiraler plockar jag fram dagboken. Att läsa om bra saker jag har gjort hjälper enormt mycket."

**5. FIRA FRAMGÅNGAR**

"Det är klassiskt för soloföretagare när storordern kommer in – vem ska du jubla med när du lagt på luren? Hitta på belöningar, blanda gärna in vänner och familj och bli bättre på att fira saker. Det ger dig positiv energi! Och ge dig själv presenter även när det inte går lika bra."

**HUR MOTIVERAR DU DIG SJÄLV?****FRIDA AXJÖ**

DRIVER FRIDA STHLM ABW

– Jag identifierade mina drivkrafter! Det ger både motivation och styrmedel. Jag drivs av kreativa utmaningar och ökande lönsamhet och har satt upp fleråriga mål utifrån detta. Vilka mina drömprojekt är och hur jag ska få in dem i företaget. Vilken lön och vinst jag vill ha och hur jag ska uppnå det. Utmaningen är att få de målen att fungera ihop!

**TINA SAYED NESTIUS**

DRIVER NESTIUS KOMMUNIKATION

– Genom att berätta om min verksamhet för alla jag träffar. Jag får värdefull feedback och pepp som gör att det känns mindre ensamt, samtidigt som det är ett bra sätt att marknadsföra mig själv som sociala medier-kunnig. Jag tycker att det är jobbigt att "sälja", men om jag i stället ser det som att jag pratar om mitt jobb går det mycket lättare – och ger dessutom mer.



**JOHAN WIDSTRÖM**

**Ålder:** 48 år

**Bor:** I Rönninge

**Gör:** COO på cleantech-bolaget Imphenia, mentor genom Nyföretagarcentrum och Novare/ Veckans Affärer.

# JOHAN COACHAR FÖRETAGARE FRAMÅT

Att starta det där drömföretaget kan vara lustfullt och givande – men även slitigt och ensamt. En bra mentor, som Johan Widström, är guld värd för att komma framåt och få hjälp på vägen.

**J**ohan Widström har redan hunnit med en lång och bred karriär inom näringslivet. Han har dubbla examina från Handels och Chalmers och har jobbat med försäljning på IBM, startat eget konsultbolag som växte till 90 anställda, investerat i start-ups och sysslat med fastighetsförvaltning och ska precis börja jobba för ett cleantech-bolag i Luxemburg.

För några år sedan fick han en idé om att dela med sig av sina erfarenheter till yngre företagare. Han anmälde sig som mentor hos Nyföretagarcentrum.

– Jag är mentor åt folk som inte har en susning om vad det innebär att starta företag. Det är ofta jäkligt duktiga människor med bra idéer men de har inte alltid så bra koll på företaget, säger han.

**En mentorroll kan** se ut på olika sätt. Johan Widström vill vara en rådgivare som skapar energi och hjälper adepterna framåt. Han ger dem deadlines, puttar dem i rätt riktning och bollar idéer och tankar.

– Jag ser mig själv som både mentor och coach. Framåt rörelsen är viktig – många adepter startar företag vid sidan av en anställning och då kan det ta för lång tid. Ingen affärsidé mår bra av att ta två år att sjösätta när den borde ta tre månader.

Han träffar sina adepter fysiskt minst en gång i månaden och däremellan kan det bli många mejl och telefonsamtal.

Hela tiden ligger fokus på att de ska komma framåt.

– Mentorskapet är ett heligt åtagande för mig – som mentor måste jag ge adepten den tid som krävs.

**Hjälpen kan handla** om allt möjligt, från kontakter med försäkringsbolag till att träna på att sälja mot butiker.

– En viktig fråga är alltid hur kunderna ska få veta att ditt företag existerar och varför de ska välja att handla av just dig. I mentorskapet ligger ett konstruktivt ifrågasättande: du måste ställa kritiska frågor och tillsammans med adepten komma fram till om affärsidén är rimlig eller behöver justeras.

Johan Widström, som utsågs till Årets mentor 2012, berättar att det inte alltid gått bra för hans adepters företag. Däremot har det gått bra för adepterna som människor. Och även för Johan själv ger mentorskapet mycket:

– Dels mår jag bra av att ge tillbaka. Det jag gör som mentor är att vara tillgänglig, hjälpa till när det behövs och en gång i månaden gå i väg och kaka lunch med en människa som är passionerad och brinner för sin idé – det får ju jag massor av energi av också. Dels är det en fantastisk chans att få lära känna människor som är 15 år yngre än vad jag är. I mitt vanliga jobb träffar jag dem bara som deras chef men i mentorrelationen får jag en bättre möjlighet att förstå hur de fungerar och tänker, säger Johan Widström.

## Företagsmentor



**Per Lund, verksamhetschef på Unionen Egenföretagare om deras nya mentorskaps-satsning.**

### VARFÖR STARTAR NI ETT MENTORSKAPSPROGRAM?

– Ibland behöver man stöd och peppning som egenföretagare. Vi har en egen FöretagsLinje med affärsjuridisk rådgivning och affärscoachning. Men vi vill också kunna bidra till att egenföretagare kan hjälpa varandra. Dels för att få stöd men också för möjligheten att få bidra till att en annan egenföretagare lyckas.

### HUR GÅR MENTORSKAPET TILL?

– Vi har valt att i början ha en mentorskapsida som är öppen för alla att registrera sig på. Både mentorer och de som önskar söka en mentor registrerar sig på [foretagsmentor.se](http://foretagsmentor.se). Sidan fungerar som en anslagstavla där adepter kan hitta mentorer. Sedan ligger mycket ansvar på adepten att ta vara på möjligheten hen får genom att få kontakt med en mentor.

### HUR HAR RESPONSEN VARIT?

– Det känns jättekul att mentorskapsidan är i gång men den är i en uppstartsfas. Vi kommer att marknadsföra den mer under hösten och göra en avstämning med våra användare.



# SÅ BALANSERAR DU JOBB OCH FRITID

Som egenföretagare är det lätt att jobb och fritid flyter in i varandra. Här är fyra balanstips från experten Niklas Lindberg på Kompetensakademin.

## 1 SÄTT MÅL

”Egenföretagare är dåliga på att sätta mål. När du har tydliga mål med vad det egentligen är du vill uppnå känns det lättare att jobba några timmar på en söndag när det behövs – eller ta en ledig fredag när du redan uppnått målet.”

## 2 GÖR DIN KALENDER TILL DIN BÄSTA KOMPIS

”Många egenföretagare går runt och försöker hålla allt i huvudet. Man kan ha max sex saker i huvudet samtidigt, that's it. Du måste göra din kalender till både din sekreterare och din chef. Har du inte koll på när du måste göra saker får du inte balans.”

## 3 VAR NOGA MED EGENTIDEN

”Man kan dela upp sitt arbete i tre kategorier: sådant som är bokad med andra, som möten, sådant som är händelsestyrt av andra, till exempel att det ringer och kommer mejl som du svarar på, och din egentid när du utför arbetsuppgifter själv. Den andra delen tenderar att ta över för mycket men om du är noggrann med din egentid så blir det lättare att vara ledig.”

## 4 STÄNG AV PLINGEN

”Det går ju inte att låta bli att kolla mobilen när man hör en mejl- eller sms-signal men du tappar oerhört mycket flow när du hela tiden skiftar fokus. Det tar omkring 15 minuter att hitta tillbaka till där du var innan du bytte fokus.”

# Pengar inte främsta drivkraften

**Att man vill pröva på** hur det är att driva ett eget företag är den vanligaste anledningen till att landets egenföretagare har dragit i gång sin verksamhet. Andra vanliga anledningar är möjligheten att kunna arbeta med det man tycker är roligt samt att man hade en affärsidé som man ville gå vidare med. Bara ett fåtal gör det för att tjäna mer pengar, visar en undersökning från ekonomiföretaget Visma. En majoritet av nyföretagarna upplever att de fick stöd från sin närmaste omgivning när de skulle starta eget. 53 procent uppger att de möttes av positiva reaktioner, bara 4 procent av negativa. 19 procent fick höra att de var modiga medan 8 procent upplevde att omgivningen mest var förvånad.

# FRISKVÅRD FÖR EGENFÖRETAGARE

Som anställd har du ofta rätt till friskvårdsbidrag. Det har du dock inte som egenföretagare, i alla fall inte om du driver enskild firma. Det är bara i aktiebolag som företagaren själv räknas som anställd och avdragsgillt kan få till exempel ett gymkort betalt av företaget. Den som driver enskild firma kan få avdrag för kostnad för gymkort till utomstående anställda som finns i firman, men inte för gymkortet till sig själv.



# Kalendarium

FLER AKTIVITETER PÅ UNIONEN.SE/KURSER-OCH-AKTIVITETER

## UNIONEN GÖTEBORG

### Bloggen som marknadsföringskanal

En blogg är en effektiv och flexibel kanal för dig som vill bygga ditt eget varumärke och dra in affärer. Här får du svar på varför du ska blogga och tips om hur du enkelt startar en blogg och hur du kan göra den framgångsrik. Föreläsare är Anna Kleinwichts Magnusson, copywriter och digital strateg på Stockholms Skrivbyrå AB och Emil Sundberg, vd på Snowfire.

**DATUM:** 24 SEPTEMBER

**TID:** 09.00–16.00

**PLATS:** UNIONEN,  
PACKHUSPLATSEN 3,  
GÖTEBORG

**ANMÄLAN:**

SENAST 17 SEPTEMBER



## ”Det känns skönt att hjälp finns nära”

Malin Ingevall var i sex år vd för den digitala byrån Sticky Beats. Nu startar hon eget företag.



– Jag har startat det egna konsultföretaget Malini AB. Jag kan mycket om digitala projekt och vad man behöver för att lyckas.

**Vad konkret kommer du att hjälpa företag med?**

– Tanken är att jag går in i företag som en sidekick för att hjälpa dem öka värdet på den digitala affären, stötta i genomförandet av projekten och samtidigt höja individers kunskap. Jag ska även fortsätta jobba deltid på reklamskolan Berghs där jag från och med hösten är ansvarig för produktionsledarlinjen.

**Vad hoppas du medlemskapet i Unionen Egenföretagare ska ge dig som nyföretagare?**

– Det är första gången jag ställer mig på helt egna ben som företagare och jag tycker om att ha en viss trygghet. Genom medlemskapet får jag möjlighet till a-kassa om något skulle hända och jag skulle bli oförmögen att jobba. Sedan är det jättebra att jag får tillgång till juridisk hjälp och affärsrådgivning. Det känns skönt att hjälpen finns nära om jag behöver den.

# Har du koll på ditt medlemskap?

Använd ditt medlemskap i Unionen Egenföretagare för att hitta motivation.

### Affärscoaching

Vill du diskutera din och ditt företags utveckling, marknadsföring, strategier, budget med mera och få nya perspektiv på din verksamhet, eller står du inför ett specifikt problem eller dilemma? Då har du möjlighet att prata med en av våra affärscoacher.

### Mentorskapsprogram

Välkommen att anmäla dig till Unionen Egenföretagares mentorskapsprogram, antingen som mentor eller som adept. Tanken är att det ska vara ett verktyg för den som vill ta nästa steg i sin utveckling men också för den som vill hjälpa andra som egen-företagare. Anmäl dig på foretagsmentor.se.

### Bidrag till kompetensutveckling

När du som medlem vill spetsa din kompetens kan vi ge dig ersättning för kurslitteratur och materialkostnader med upp till 3 175 kr per termin – totalt 12 700 kr.

### Företagarguiden

Som medlem får du en egen handbok från oss där vi har samlat kunskap och handfasta råd.

### Hitta oss på nätet

De här och fler tjänster och förmåner i medlemskapet hittar du på [unionen.se/egenforetagare](http://unionen.se/egenforetagare).



Hoffice är ett ideellt nätverk som grundades i Stockholm 2014 och bara i Stockholm har man 1 300 medlemmar. Mer info: [hoffice.nu](http://hoffice.nu).

# Hoffice – jobba hemma hos andra

Hoffice är ett nätverk som gör det möjligt för småföretagare att arbeta hemma hos varandra. Min firma besökte en Hoffice-träff i Bagarmossen.

**E**nsamheten är en av soloföretagarens värsta fiender. Det är svårt att hålla motivationen uppe när man är själv, och särskilt om man jobbar hemifrån är det lätt hänt att man tömmer diskmaskinen eller knäpper på tv:n när man hade tänkt jobba.

Konceptet Hoffice är en sorts lösning på det problemet. Idén är enkel: bjud hem andra ur nätverket och jobba i varandras sällskap en dag. Använd den outnyttjade resursen som är varandras hem. Grunden är en Facebook-grupp där medlemmar som anordnar Hoffice-träffar bjuder in andra att delta.

Hofficevärden sätter ett maxantal för hur många som får plats och berättar hur hen tänkt kring lunchen. På den aktuella dagen dyker människor upp och deltagarna börjar med en introduktion där de berättar vad de ska försöka hinna med. Därefter jobbar de

strikt i 45-minuterspass som följs av sju minuters paus.

Andreas Sidkvist är en av 1 300 medlemmar i Hoffice Stockholm. Han är process- och projektledare med profilering mot hållbarhet, har ett kontor i stan men brukar ändå gå på Hoffice-träff åtminstone en gång i veckan.

**Vi träffar honom** på en Hoffice-dag i Bagarmossen söder om Stockholm.

– Tack vare 45-minuterspassen och pauserna jobbar jag bättre. Jag blir mer effektiv. Det sociala är också ett stort plus – det är skitroligt att träffa andra helt enkelt, och allt från studenter till författare brukar dyka upp.

Ofta anordnas någon form av fysisk aktivitet i pauserna, som dans eller stretch. Efter det första 45-minuterspasset hemma hos Elin Gustafsson i Bagarmossen börjar deltagarna tokdans till Katy Perry. De hoppar i soffan

och en kille spelar på en trumma han har tagit med sig. Därefter återgår de till sina respektive arbeten.

– Det fysiska är jättebra. Jag har försökt föra in pausaktiviteter på mitt andra kontor där jag sitter, säger Andreas Sidkvist.

Och att man hela tiden måste redovisa vad man har gjort under det gångna passet blir såklart en piska att faktiskt få saker gjorda.

– Strukturen är grejen. Den sätter press på en och jag har dessutom blivit bättre på att uppskatta vad jag hinner

med under en arbetsdag. Jag har börjat tänka i 45-minuterspass och tajmar mig själv även när jag inte är på Hoffice, säger Andreas Sidkvist.



Andreas Sidkvist