

## Har du frågor om Timbanken?

Kontakta din kommuns näringslivsenhet så hjälper de dig med dina frågor.

### **Bergs kommun**

Lena Håkansson

Kontakt: 0687-164 03, lena.hakansson@berg.se

### **Bräcke kommun**

Helen Boström

Kontakt: 070-375 92 52, tillvaxt@bracke.se

### **Härjedalens kommun**

Mikael Holmström

Kontakt: 072 - 509 97 92, timbanken@herjedalen.se

### **Krokoms kommun**

Örjan Wiklund

Kontakt: 0640 - 163 91, naringsliv@krokom.se

### **Ragunda kommun**

PO Bengard

Kontakt: 0696 - 68 20 53, naringsliv@ragunda.se

### **Strömsunds kommun**

Ville Welin

Kontakt: 0670 - 169 72, suab@stromsund.se

### **Åre kommun**

Helena Lindahl

Kontakt: 0647 - 169 37, helena.lindahl@are.se

### **Östersunds kommun**

Maria Stenhammar

Kontakt: 063 - 14 06 84, foretagslots@ostersund.se

Timbanken – i samverkan med:



**Timbanken - utveckla ditt företag**  
Fem kostnadsfria konsulttimmar



## Timbanken – fem fria konsulttimmar

Timbanken är ett samarbete mellan Region Jämtland Härjedalen och kommunerna i länet. Timbanken är ett stöd för dig som vill utveckla ditt företag eller planerar att starta företag i Jämtland eller Härjedalen. Genom timbanken kan du få upp till 5 timmars kostnadsfri rådgivning.

### Följande områden kan du få rådgivning inom

- Affärsplan och affärsstrategi
- Ekonomi och juridik
- Marknad och sälj
- Ledning, personal- och organisationsutveckling
- Produkt/tjänsteutveckling och Import/export

### Osäker på vilken rådgivning du och ditt företag behöver?

Då bör du testa timbankskompassen som du hittar på [www.timbanken.se/jh](http://www.timbanken.se/jh). Genom att svara på 10 frågor om ditt företag ringar du in vilken typ av rådgivning ditt företag behöver.

### Så här gör du för att få konsulttimmar

1. **Surfa in på [www.timbanken.se/jh](http://www.timbanken.se/jh).**
2. **Välj bland områden och konsulter**  
Se vilka konsulter som är verksamma inom det område du är intresserad av.
3. **Anmäl dig hos Timbanken**  
Du kan öppna konto i Timbanken på två sätt:
  - Registrera ditt företag på [www.timbanken.se/jh](http://www.timbanken.se/jh) under "Anmäl dig här". Ange vilken kommuns

näringslivskontor du vill ha kontakt med - därefter blir du kontaktad.

- Du kan även höra av dig direkt till näringslivskontoret i din kommun. Du kan då få svar på eventuella frågor och hjälp med att öppna konto.

#### 4. **Tilldelning av konsulttimmar**

När din anmälan registrerats reserveras 5 kostnadsfria konsulttimmar under förutsättning att du medgett att:

- Personuppgifterna får registreras och lagras enligt Personuppgiftslagen (PUL)
- Du förbinder dig att delta i en enkätuppföljning efter varje använd timme samt efter avslutad serie av genomförda affärsutvecklingstimmor

#### 5. **Kontakta din konsult eller specialist**

När du tilldelats timmar, kontaktar du den konsult du valt. Logga in på [www.timbanken.se/jh](http://www.timbanken.se/jh) och klicka på konsultens mailadress. Då kommer det upp en några korta frågor att besvara. Dina svar skapar förutsättningar för att utnyttja konsulttimmen på bästa sätt.

#### 6. **Feedback**

Efter genomförd rådgivning skickar vi ut en enkel enkät som hjälper oss utvärdera och utveckla Timbanken. Om du inte fyller i enkäterna kan du inte bli beviljad nya timmar i Timbanken. Om du vill ha fler timmar kontaktar du näringslivskontoret i din kommun som återigen tilldelar timmar till dess taket på totalt 5 timmar nås.