

Oslo 23. mai 2013

Det handler  
om **din** hverdag!

# Motivasjon og arbeidsglede



Trond-Viggo Torgersen



Henrik Syse



Karin Fevaag Larsen



Pellegrino Riccardi



Cecilie Andvig

**Cecilie Andvig** – Humor som hverdagsmedisin

**Pellegrino Riccardi** – Om å lykkes sammen

**Karin Fevaag Larsen** – Det er deg det kommer an på

**Henrik Syse** – Skråblikk på hverdagsetikk og moral

**Trond-Viggo Torgersen** – Du må tenke sjæl!

**Arbeidsglede smitter – Kom 4 betal for 3!**



**Trond-Viggo Torgersen** er et kjent og kjærnt ansikt for de fleste. Han oppdro barn og unge på syttitallet med Flode og Nesten voksen. Vi har gapskrattet av hans mange figurer på TV-skjermen, og kjenner ham som lege, barneombud, artist og forfatter. Han makter fortsatt, etter 30 år som artist, å engasjere sitt publikum. Med sjarm, kunnskap og ord til ettertanke får han sine tilhørere til å kroke seg av latter, samtidig som han leverer bevisstgjørende historier de fleste kjenner seg igjen i.

**Henrik Syse** – er en anerkjent filosof, forfatter og forsker. Han inviterer deg med på en tankevekkende reise hvor klassiske filosofiske resonnementer kobles til spørsmål rundt etikk og moral som vi alle berøres av i hverdagen. Syse setter spørsmålstegn ved de mange "sannhetene" som ligger til grunn for hvordan vi handler både på det personlige plan, og på arbeidsplassen. Se frem til et nært foredrag spekket med humor og gullkorn du vil kjenne deg igjen i.



**Et godt arbeidsmiljø kommer ikke av seg selv,** det krever bevissthet og næring. Ta en pause fra en hverdag som ikke står stille – spennende foredrag gir deg fornyet energi og vekker bevisstheten om hvem du vil være for deg selv og andre.

**Karin Fevaag Larsen** ble i 2012 kåret til årets motivator av våre deltakere. Hun er kjent som energibombe og humørspreder, og gir deg latterkick og ny giv gjennom hele dagen. Med humor og engasjement motiverer hun store deler av det norske folk til å se frem til mandags morgen med entusiasme og motivasjon. Karin har sin bakgrunn fra finans, bank og forsikring, bl.a. som salgsdirektør i Gjensidige. Hennes visjon er at om du ønsker å ha gjennomslagskraft og påvirke mennesker, må du berøre følelser. Gå ikke glipp av dette fyrverkeriet som tar arbeidslivets store og små utfordringer på kornet.



**Pellegrino Riccardi** er brennende opptatt av kommunikasjon og hva som skjer når folk samhandler. Bli med på en tankevekkende reise om hvordan du kan bidra til å skape et samarbeid som fremmer arbeidsglede, kreativitet og trivsel. Pellegrino er utdannet filolog og pedagog med to universitetsgrader fra Leeds og Oslo, og har de siste tolv årene bodd i Norge. På konferansen setter han kommunikasjon på dagsorden, og fokuserer blant annet på hvordan vi oppfatter oss selv og hvordan andre oppfatter oss. Med virkningsfulle eksempler briljerer og sjarmerer han sine tilhørere med varm humor og treffende poenger.



**Cecilie Andvig** er damen som med sprudlende humor og lattermilde eksempler har fått jobben med å løse deg gjennom dagen. Hun er en kjent skikkelse innen det norske næringsliv, og har reist land og strand rundt for å bevisstgjøre arbeidstakere på hvordan de kan snu negative tanker og atferd til smittende glede og overbevisning. Med ville krumspring og ord til ettertanke får hun sine tilhørere til å kroke seg av latter, samtidig som hun leverer bevisstgjørende historier de fleste kjenner seg igjen i. Din holdning til jobb påvirker ikke bare ditt eget humør, men også omgivelsene. Forbered deg på herlig standup med faglig innhold.



# – 23. mai 2013 –

09.00 **Registrering starter**  
– servering av kaffe og te

09.30 **Velkommen ved Confex Norge**

09.35 **Konferansier Cecilie Andvig**  
**kickstarter konferansen**

09.45 **Gjør en forskjell i den store sammenhengen – det er deg det kommer an på!**  
*Griper du mulighetene når de byr seg eller lar du dem passere uten å strekke deg etter dem? Hva motiverer deg, og hva vil du huskes for når du går hjem for dagen?*

- Skap en forskjell for dine kolleger – vær positiv og offensiv i egen hverdag
- Bli bevisst verdien av et fellesskap som bryr seg om hverandre
- Vær raus med ros

**Karin Fevaag Larsen**

10.30 Pause

10.45 **Skråblikk på etikk og moral**  
– **hvordan skal vi egentlig oppføre oss skikkelig?**

*Norge er et av verdens beste land å leve i, men vet vi egentlig hvordan vi skal oppføre oss ordentlig? Ta del i en grunnleksjon i etikk og moral som garantert vil trimme lattermuskulene, samtidig som du får deg noen skikkelige tankevekkere.*

- Hva er egentlig etikk – og moral?
- Og hvordan virkeliggjør vi dem i hverdagen?
- Hva betyr det egentlig å ta ansvar?
- Og hvordan skal vi klare å oppføre oss ordentlig når det er så mange andre ting vi skal klare i tillegg...?
- Refleksjoner om tidsklemma og alle de store forventningene.

**Henrik Syse**

11.30 **Deilig lunsj serveres i restaurant Bris**

12.30 **Smil for svingende – du er på jobb!**

*I den hektiske arbeidsdagen vi deler er det ingenting som er så befriende som en god latter. Humor er et fantastisk verktøy for å avvæpne tøffe dager. Med spennende betraktninger på verden og menneskene rundt oss kan vi snu tunge situasjoner til komiske perler.*

- Ta vare på øyeblikkene
- La stygt blir vakkert, rart bli moro, og sprøtt blir knas – gjør tull av alvor og alvor av tull
- Klar, ferdig – le!

**Cecilie Andvig**

13.15 Pause

13.30 **Med fokus på å lykkes sammen med dine kolleger**

*Har du kjent på følelsen når du sprudler av energi, og er inne i en positiv bølge? Samarbeidet med kollegene fungerer, jobben gir mening og resultatene strømmer på. Hva gjør positiv kommunikasjon med oss, og hvordan kan du bidra?*

- Hvordan oppfatter du deg selv og hvordan oppfatter andre deg?
- La arbeidsglede skape felles drivkraft i organisasjonen
- Kulturelle hverdagsbetraktninger fra øst og vest

**Pellegrino Riccardi**

14.15 Pause

14.30 **Du må tenke sjæl!**

*Livet er fullt av store og små valg, men hvilke byggesteiner legges til grunn for de valgene du tar? Foredraget er som Trond-Viggo selv, ærlig og fullt av varm humor. Det handler om å være seg selv, stå for det du sier, ikke vri deg unna og ikke være som alle andre.*

- Om å trives med den du er og ikke strebe etter å bli noe andre vil at du skal være
- Hent inspirasjon i hverdagens små perler
- Hvorfor oppstår misforståelser – og hvilke konsekvenser får de?

**Trond-Viggo Torgersen**

15.30 **Takk for i dag – ballen er kastet – det handler om DIN arbeidshverdag!**

Returadresse:  
Confex Norge AS  
Postboks 54  
1324 Lysaker

B



131190 Motivasjon og arbeidsglede

23. mai 2013

## Påmelding:



[www.confex.no/arbeidsglede](http://www.confex.no/arbeidsglede)



[kunde@confex.no](mailto:kunde@confex.no)



05877

OBS! Bekreftelse sendes pr. e-post, faktura pr. post



**Pris:** Kr 3695 (+mva) Inkluderer kursdokumentasjon, lunsj og pauseservering begge dager.

### Konferansested:

Felix Konferansesenter, Bryggetorget 3, 0250 Oslo

**Prosjektleder:** Marthe Lybak Greve,  
e-post: [mlg@confex.no](mailto:mlg@confex.no)

Arbeidsglede  
smitter

**Kom 4 betal  
for 3!**

## Få frem det beste i deg selv og andre

- Skap en bedre arbeidsplass gjennom positiv kommunikasjon
- Motiverende samspill med gleden som drivkraft

### Tidligere deltakere er svært fornøyde

«Våknet kl 06 dagen etter og var klar til å gå på jobb – vanligvis sliter jeg med å stå opp kl 08».

«Gjennom de ulike presentasjonene fikk jeg flere gode tips om hvordan jeg kunne gå frem for å møte ulike problemer i hverdagen på en mer positiv måte».

«Dette er det desidert beste påfyllingskurset jeg noen sinne har deltatt på».

### Confex

Confex er den største uavhengige kurs- og konferansetilbyderen på det norske markedet. I løpet av et år utvikler og gjennomfører vi over 500 kurs og konferanser over hele landet. Vi tilbyr kompetanseheving til de fleste deler av arbeidslivet, og våre deltakere mener arrangementene er godt tilpasset deres yrkesgruppe og interesseområde.

### Meld deg på vårt nyhetsbrev

Sikre deg eksklusive tips og gode nettrabatter (kun tilgjengelig via e-post)  
[www.confex.no/nyhetsbrev](http://www.confex.no/nyhetsbrev)

### Bedriftsintern opplæring tilpasset din virksomhet

Confex kan tilpasse og gjennomføre alle våre kurs og konferanser internt i din virksomhet etter behov. Vi kan også gjennomføre skreddersydde kurs utviklet kun for dine medarbeidere og ledere. For mer informasjon, kontakt oss på tlf 67 11 43 86 eller se [www.confex.no/internkurs](http://www.confex.no/internkurs)

### Ønsker du overnatting?



Standardrom fra 810 kroner per natt inkludert frokost.  
Ring 815 52 440 og bestill hotellrom. Oppgi Confex og kurs eller konferansetittel ved bestilling.

### Påmeldingsregler

Påmelding er bindende, og eventuell avmelding må skje skriftlig. Vi tar forbehold om endringer i programmet som skyldes forhold utenfor vår kontroll. Ved avmelding belastes 20 % av deltakeravgiften, minimum 500 kroner.

Ved avmelding senere enn 14 dager før arrangementet belastes 50 % av deltakeravgiften. Ved avmelding senere enn 7 dager før arrangementet belastes full deltakeravgift. Betalte plasser kan fritt benyttes av andre.