

Trondheim 18. november 2011

KVINNER I TIDEN

Positive mennesker skaper positive omgivelser



Jo Nesbø

Kåseri om kvinner, menn og hverdagsliv



Mia Törnblom

Våg å være deg selv



Anbjørg Sætre Håtun

10 bud for et bedre liv



Klaus Sonstad

Se og bli sett



Merethe Storødegård

Kommunikasjon og samspill



Anne Gerd Samuelsen

Å være tilstede i øyeblikket

Kvinner i tiden

Trondheim



Si: "Jeg er en verdifull person" til deg selv hver dag sier

Mia Törnblom, Sveriges fremste veileder innen personlig utvikling. I tillegg til å coache bedriftsledere, idrettsstjerner, skuespillere og medieprofiler er hun en ettertraktet foredragsholder. Mia har en spesiell bakgrunn; det

begynte med en slankekur, og endte med at hun ble narkoman og kriminell. Med en fantastisk selvironi og morsomme eksempler loser Mia deg som konferansier gjennom dagen, og oppfordrer deg til å ta tak i eget liv og egen selvfølelse, både privat og på jobb.

Jo Nesbø

er kjent som tusenkunstner. Han var overbevist om at han skulle bli profesjonell fotballspiller helt til han som nittenåring røyk begge korsbåndene. For å fylle livet med mening ble han i stede suksessrik forfatter, låtskriver og vokalist i DiDerre, finansanalytiker, megler, journalist og spaltist. Han er prisbelønt som krimforfatter og skribent i både innland og utland, og har hatt stor suksess med bøkene om Harry Hole og Doktor Proktor. Boken Hodejegerne er nå filmatisert med Aksel Hennie i hovedrollen. Med et innlegg preget av nye tekster gir han deg et melodisk og humoristisk innlegg som har skråblikk på kvinner, menn og hverdagslivets små og store utfordringer. La deg begeistre av en suveren formidler.

La deg inspirere av:



Gled deg til å møte en mann med gutteaktig sjarm, maskulin varme og humoristiske betraktninger om å være menneske. **Klaus J.**

Sonstad er kjent som den hjertevarme nordtrønderske sauebonden Odin Jensenius i "Are og Odin" på P3, han har ledet program-

seriene Kos og kaos, Showbiz og Komiker i arbeid, vært programleder for Gullruten og dommer på X-faktor. I tillegg er han fast spaltist i Adresseavisa og har bidratt med en rekke tekster til foreldre-boken "Oppdrag: Mamma, Pappa". I 2008 gav han ut barneplata "Indianer Cowboy" og albumet ble nominert til Spellemansprisen for beste barneplate. Klaus setter fokus på mellommenneskelig kommunikasjon, og utfordrer deg til å se og verdsette dine kolleger. Opplev trøndergutten Klaus i fri dressur på hjemmebane.

Å se de som er rundt deg er noe av det viktigste du gjør som kollega og leder. Hvordan har du lyst til å bli oppfattet av andre? Bli bevisst egne autopiloter og erstatt dem med nærvær. Du vil raskt oppdage at tilstedeværelse er et effektivt sorteringsverktøy som frigjør din arbeids- og livsglede!

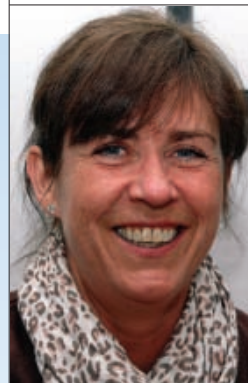
Anne Gerd Samuelsen

kjenner begrepet arbeidsglede bedre enn de fleste, hun driver et konsulentfirma som tilbyr hjelp med motivasjon og konfliktløsning, i tillegg til å være livsstil-coach i Tara. Hun har spesialisert seg på kommunikasjons- og forandringsprosesser i arbeidslivet. Ekte arbeidsglede handler i følge Anne Gerd om å ta ansvar for, og bli bevisst egne forutinntatte holdninger og ditt eget fokus. Se frem til et innlegg som gjør deg bevisst på hva du selv kan gjøre for å sikre utvikling og fremdrift i arbeidshverdagen!



Anbjørg Sætre Håttun er journalist, forfatter og mangeårig programleder for helsemagasinet Puls. Kun 31 år gammel fikk hun diagnosen som snudde opp ned på hennes tilværelse. Fra å være en sosial, livsglad, ung kvinne som gledet seg til å ta fatt på resten av livet med sin ektemann, ble hun langvarig syk og kroppen hennes ble satt i en tilstand av kronisk stressberedskap. Etter ett års kreftsykdom, ble hun erklært symptomfri, men måtte på ny forholde seg til sykdom da hun ble rammet av "post cancer fatigue", en langvarig og meget invalidiserende form for utmattelse. Det som da var en sykdomstilstand helsevesenet hadde lite kjennskap til, betegnes nå som en kjent senvirkning av kreftbehandling.

Sykdommen gjorde henne delvis sengeliggende i flere år, og hun mistet plutselig muligheten til å prestere sosialt og på jobb. Gjennom mentale prosesser lærte hun hvordan mestre utfordringer, redusere stress og ha et best mulig liv, selv om tilværelsen var snudd på hodet. Gled deg til å møte en varm og engasjert kvinne som gir deg konkrete råd du kan ta bruk i din hverdag!



Merethe Storødegård

er regiondirektør i NHO i Trøndelag. Som leder i NHO er hun svært engasjert og hennes hovedoppgave er å drive med næringsutvikling og bidra til økt verdiskaping i Sør- og Nord Trøndelag. Hun har bakgrunn som politiker i Arbeiderpartiet og sitter på en rekke styre-

verv. Som leder beskrives Merethe som tydelig og engasjert, og hun mener at vi må bli flinkere til å gripe mulighetene når de byr seg. "For og lykkes må du våge å trå litt utenfor din egen komfortsone", sier hun. Se frem til å høre hvordan tobarnsmoren har grepet muligheter og brutt barrierer for å nå der hun er i dag.

Hurtigsvarspremie
Meld deg på innen
14. september, og få et
deilig hudpleiesett fra

 Elizabeth Arden
Est. 1910

Si ja til utfordringer

Smittende humor og glede

Motivasjon i travle tider

Ord til ettertanke

Høstens viktigste påfyll!

Velkommen til Norges originale og mest besøkte kvinnekongress i Trondheim. La deg inspirere til økt arbeidsglede og samarbeid gjennom gnistrende innlegg, sterke historier og ord til ettertanke!

Positive mennesker skaper positive omgivelser

Ta med dine kolleger og grip muligheten til å få en herlig vitamininnsprøytning.

Husk at utbytte øker om dere deler opplevelsen – begeistring er nemlig smittsomt!

Se frem til å møte seks inspirerende personligheter som gleder seg til å dele sine erfaringer med deg.

Hjertelig velkommen til høstens store inspirasjonsdag for kvinner i arbeidslivet!

Vennlig hilsen
Confex Norge

Ida Beinnes Hoff

Ida Beinnes Hoff
Prosjektleder

GLEDE DEG!

PROGRAM

18. november 2011

Trondheim

09.10 Dørene til salen åpnes

09.30 Velkommen ved prosjektleder Ida Beinnes Hoff

09.35 Tenn gnisten i deg selv!

Konferansier Mia Törnblom leder deg gjennom dagen med smittende humor og gjenkjennende eksempler.

09.45 Tro på deg selv, og våg og utfordre dine egne grenser

- Engasjement som indre drivkraft
- Slik bruker du dine egenskaper riktig for å lykkes
- Få det beste ut av deg selv og andre

Merethe G. Storødegård

10.30 Arbeidsglede er ditt viktigste drivstoff – hvor henter du påfyll?

- Tilstedeværelse – bli bevisst hvordan du påvirker dine omgivelser
- Positiv kommunikasjon – vær en tydelig kollega som gir og tar tilbakemeldinger
- Spill på samme lag – hvordan få frem det beste hos hverandre?

Anne Gerd Samuelsen

11.30 Pause

11.50 Livslyst – 10 bud for et bedre liv

- Om å akseptere det du ikke kan forandre
- Om å bruke mentale strategier for å håndtere vonde tanker
- Hvordan fokusere på det du har, i stede for det du ikke har

Anbjørg Sætre Håtun

12.50 Lunsj

13.45 Kvinner, menn og hverdagsliv

Et kåseri preget av nye historier og musikalske toner fra en av landets fremste formidlere.

Jo Nesbø i samspill med Lars Jones

14.25 Lever du det livet du ønsker å leve?

- Selvfølelse og selvtillit – vær bevisst den viktige forskjellen
- Du er mer enn god nok – ta i bruk uante siden i deg selv
- Ta kontroll over relasjonene mellom deg selv og andre – bestem hvordan du vil ha det

Mia Törnblom

15.00 Se og bli sett

- Hva skal til for å skape et godt arbeids- og hverdagsliv?
- Bry deg - ta vare på dine omgivelser
- Mellommenneskelig kommunikasjon

Klaus J. Sonstad

15.50 Takk for i dag!

Returadresse:
Confex Norge AS
Postboks 54
1324 Lysaker



112053 Kvinner i tiden

::

Trondheim

::

18. november 2011

Påmeldingsalternativer:



www.confex.no/kvinner



05877



kunde@confex.no



67 11 44 01

Deltakeravgift: Kr. 2.895,-

(+ mva). Inkluderer servering i pauser og lunsj og innholdsrikt goodie bag til alle deltakere.

Prosjektleder: Ida Beinnes Hoff, Telefon: 67 11 43 81, E-post: ibh@confex.no

Konferansested:

Confex

Confex er den største uavhengige kurs- og konferansetilbyderen på det norske markedet. I løpet av et år utvikler og gjennomfører vi over 400 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.

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.

Ønsker du overnatting?



Enkeltrom fra 795 kroner pr. natt inkl. frokost (inkl. mva). Ring 23 08 02 00 og bestill hotellrom. Oppgi Confex og kursnummer eller konferansetittel.

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

Meld deg på vårt nyhetsbrev og motta gode tilbud via e-post.
www.confex.no/nyhetsbrev

i

Kommentarer fra tidligere deltakere:

"Etter over 30 år i arbeidslivet og i organisasjonslivet, og mange kurs og konferanser er dette den beste opplevelsen/konferansen jeg har deltatt på."

**Else Grete Vagnild,
Rennebu kommune**

"En herlig luksusdag for meg selv. Jeg vil ha mere..."

Rita Merete Sørskår, Expro Soft AS

"Svært godt faglig påfyll, ga inspirasjon og motivasjon til å ta utfordringer på strak arm. Et godt avbrekk i en hektisk hverdag."

**Lisbeth Kristin Schjelde,
Opplæringskontoret KBV**

"Kjempe bra. Gleder meg til neste gang :-)"

Ann Karin Torgersen, Helse ord-Trøndelag HF Sykehuset Namsos

Delta sammen
– hver 6. deltaker
går gratis!

Alle deltakere
får en spennende
goodie-bag!



i Confex