

VÆREDYGTIGE Ledere

Styrk væredygtighed i dit liv og lederskab

Program 2023

Har du oplevet mistroivsel og uro hos dig selv eller omkring dig? Kæmper du for ikke at miste fodfæste i daglige gøremål og brandslukning? Leder du efter værktøj og sparingspartnere, der kan hjælpe dig fremad?

Vi mødes for at uddanne os ved hjælp af hinanden og inspirerende gæstetalere. Du vil blive udfordret og horisonten udvidet. Vi træner de bevidste handlinger, der lærer os at VÆRE mennesker, der skaber trivsel.

Det er netværk, gæsteoplæg, uddannelse, sparring, øvelser og supervision pakket med god mad og nærvær.

MANDAG D. 30. JANUAR

Özlem Cekic

Med afsæt i personlige erfaringer fortæller Özlem Cekic, hvordan hun selv har lært at flytte fokus fra, hvad andre gør forkert, til hvad hun også selv kan ændre. Vi skal have udviklet og skærpet evnen til at rumme vores uenighed og forskellighed.

MANDAG D. 27. MARTS

Caroline Heerup

Caroline Heerup har inviteret Erik Staunstrup, HD(O) og cand.merc.hrm til at diskutere, hvor langt væredygtigheden skal strække sig. Er der en grænse? Hvordan finder vi den rigtige sammensætning, som kan bruges på arbejde som i hverdagen?

MANDAG D. 22. MAJ

Jens Arentzen

Jens Arentzen er levende og underholdende, og med seriøs kant vil han inddrage os og udfordre vores vanetænkning med sine personlige og provokerende synspunkter på kommunikation og væredygtighed. Der vil være nærvær og masser af humor.

MANDAG D. 25. SEPTEMBER

Stine Bosse

Stine Bosse har i sit professionelle virke fokuseret på at kanalisere økonomiske og menneskelige ressourcer derhen, hvor de skaber mest værdi. Hun er ikke i tvivl om, at bæredygtige økonomiske resultater går hånd i hånd med ansvarlighed i ledelse.

MANDAG D. 27. NOVEMBER

Caroline Heerup

Caroline Heerup dykker ned i forskning vedr., hvordan væredygtighed påvirker ikke bare dem, vi samarbejder med, men også vores egen fysik på celleplan. Du vil mærke denne påvirkning på din egen krop og lære, hvordan du kan arbejde med den.

Gæster i 2023

Özlem Cekic



Özlem Cekic er brobygger, foredragsholder, forfatter, debattør og tidligere folketingsmedlem samt aktiv klumme- og kronikskribent i flere aviser.

Jens Arentzen



Jens Arentzen er ud over at være skuespiller og instruktør en ildsjæl i dansk film og kulturliv og en skattet konsulent, coacher og foredragsholder.

Stine Bosse



Stine Bosse er forretningskvinde med et globalt mindset, der har udmærket sig ved sin dedikation til ambitiøse virksomhedsmål, vækst og bæredygtighed.

Vi mødes 5 gange om året fysisk på Prindsen i Roskilde fra 16.00 til 21.00 og 5 gange om året på zoom fra 16.00 til 18.00



O Sense®



Træt af at trives på trods

Kan du genkende fornemmelsen af, at trivsel er noget, du kæmper med på trods af uro, manglende forståelse og uden et stærkt fællesskab? Caroline Heerups vej ind i livet bød - grundet meget tidlig fødsel - på total adskillelse fra forældrene i flere måneder. Dette traume plantede en dyb passion for at skabe trivsel for andre, så de aldrig nogensinde skulle blive udsat for noget lignende. Denne passion danner grundlaget for dette netværk.

Program uddybet

30. januar 2023

Fysisk møde på Prindsen i Roskilde fra 16.00 til 21.00, Gæst Özlem Cekic

27. februar 2023

Zoom møde fra 16.00 til 18.00 med tid til sparring, supervision og spørgsmål

27. marts 2023

Fysisk møde på Prindsen i Roskilde fra 16.00 til 21.00 med, Caroline og Erik Staunstrup

24. april 2023

Zoom møde fra 16.00 til 18.00 med tid til sparring, supervision og spørgsmål

22. maj 2023

Fysisk møde på Prindsen i Roskilde fra 16.00 til 21.00, Gæst Jens Arentzen

26. juni 2023

Zoom møde fra 16.00 til 18.00 med tid til sparring, supervision og spørgsmål

28. august 2023

Zoom møde fra 16.00 til 18.00 med tid til sparring, supervision og spørgsmål

25. september 2023

Fysisk møde på Prindsen i Roskilde fra 16.00 til 21.00, Gæst Stine Bosse

23. oktober 2023

Zoom møde fra 16.00 til 18.00 med tid til sparring, supervision og spørgsmål

27. november 2023

Fysisk møde på Prindsen i Roskilde fra 16.00 til 21.00, med Caroline

Dagsorden fysiske møder

16.00 til 16.30 – velkomst m. kaffe, te og snack

16.30 til 18.00 – oplæg

18.00 til 19.00 – 2 retters middag

19.00 til 21.00 – gruppearbejde m. kaffe, te og sødt

Læs mere om væredygtighed her: [Center for Væredygtighed](#)

At træne stolthed

Det har stor betydning for din trivsel, hvilken historie du fortæller om dig selv, fortæller Caroline Heerup. Derfor træner hun hver eneste dag ved at være stolt over alt det, hun udretter i sit liv.

Savnede værktøj

Caroline kunne ikke finde et værktøj til at arbejde med trivsel og samarbejde, der kunne rumme personer med både meget og lidt overskud. Hendes egen erfaring er, at det er yderst sjældent, at det handler om, at mennesker ikke ønsker at være med til at skabe et godt arbejdsmiljø. Derfor skulle hendes egen teori O Sense® respektere alle, så de kunne forstå sig selv på baggrund af teorien, og derved fik en mulighed for at arbejde med sig selv.

En lykkepille med puls

At Caroline er en eminent inspirator og dygtig til at give sin viden videre til andre, får hun utallige tilkendegivelser på. Alle evalueringer fra kurser, undervisning og personlige forløb ligger i top. En taknemmelig deltager på et seminar kaldte i en anmeldelse på LinkedIn sågar Caroline for en lykkepille med puls.

57% mindre fravær

Det er også imponerende resultater, som Caroline Heerup selv har fået i sin tid som chef. Efter strukturreformen faldt sygefraværet med hele 57% i hendes afdeling, der bestod af 15 mindre arbejdssteder fra 6 forskellige kommuner, der var blevet sammenlagt. Samtidig steg tilfredsheden til 95%, og medarbejderne initierede selv nye tiltag, der skar 10% af udgiftsbudgettet.

Penge i trivsel

Så selvom det er en hård kamp at overbevise chefer og ledere om, hvor mange penge der er i at fokusere på trivslen og arbejdsmiljøet, kæmper Caroline utrætteligt videre, som den ildsjæl hun er. Det er tydeligt, at det ikke bare er en letkøbt interesse, der ligger bag, men en dyb rodfæstet passion.