

# VÆREDYGTIGE Ledere

Styrk væredygtighed i dit liv og lederskab

## Program 2023

Du lærer at minimere mistrivsel og uro hos dig selv og andre. Du øger evnen til at bevare fodfæstet og undgå brandslukning. Vi arbejder både med den synlige del af isbjerget og de kompetencer, der er under overfladen, og øger dermed din væredygtighed.

Du vil blive udfordret og horisonten udvidet, når vi træner de handlinger, der giver bevidsthed til at VÆRE mennesker, der skaber trivsel. Det er gæsteoplæg, uddannelse, sparring og supervision pakket med god mad og nærvær. Netværket er for professionelle ledere og for ledere i eget liv.

### MANDAG D. 30. JANUAR

**Özlem Cekic** fortæller med afsæt i personlige erfaringer, hvad der udfordrer dialogen, og hvad man selv kan gøre for at være en del af løsningen – selvom man ikke er en del af problemet. Med konkrete redskaber giver hun bud på, hvordan vi udvikler og skærper vores evne til at tolerere vores uenighed og forskellighed.

### MANDAG D. 27. MARTS

**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 **Aflyst, ny oplægsholder kommer**

**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** 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** 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.

*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®

## Gæster i 2023



**Özlem Cekic** er brobygger, foredragsholder, forfatter, debattør og generalsekretær for Brobyggerne – Center for Dialogkaffe.



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



**Caroline Heerup** er direktør i O Sense®, underviser, foredragsholder, forfatter, specialist i overskud, samt facilitator og underviser i netværket VÆREDYGTIGE Ledere.



## 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

Aflyst

### 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 folk med både meget og lidt overskud. Hendes erfaring er, at det er sjældent, at mennesker ikke ønsker at skabe et godt arbejdsmiljø. Derfor skulle hendes teori O Sense® respektere alle, så de kunne forstå sig selv på baggrund af teorien og derved fik 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 imponerende resultater, som Caroline Heerup har skabt som chef. Efter strukturreformen faldt sygefraværet med hele 57% i hendes afdeling, der bestod af 15 arbejdssteder fra de 6 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 rodfastet passion.

**VÆREDYGTIGE Ledere**

Styrk væredygtighed i dit liv og lederskab



O Sense®