

THE FUELGOOD EXPERIENCE

En annerledes 2-dagers workshop
for ledere – med hovedtema rundt nysgjerrighet,
selvinnsikt, tilstedeværelse og relasjoner!

Ignite curiosity.
Spark connections!

FUELED BY:



FUELBOX

TFE PROGRAM Oslo 5-6. febr 2019

*Interaktivitet, dynamikk,
visualisering* og fueling***

DAG 1:

- 0830-0900 Kaffe og velkommen
- 0900-0915 Litt tøying, bøying og pusting for å åpne opp for ny innsikt!
- 0915-0945 Visualiseringsaktivitet for å tilgjengeliggjøre det ubevisste og bli mer bevisst på dette i rollen som leder og medmenneske.
Hva utstråler vi og hvorfor?
- 0945-1045 Hvordan gi rom til intuisjon og dyp visdom i en digital og dynamisk verden?
- 1045-1100 Historiedeling i mindre grupper
- 1100-1130 Kaffe
- 1130-1230 Å være autentisk, hva betyr det egentlig? Hva skjer når vi gir av oss selv?
- 1230-1330 Lunch
- 1330-1500 Hvordan beskrive deg selv gjennom et selvkomponert foto?
(aktivitet/instrukser i forkant av workshop'en)
- 1500-1615 Når er vi lykkelige, og hvorfor?
- 1615-1630 Kaffe
- 1630-1800 "Social media profile picture" – Forskjellige perspektiver, erfaringer og opplevelser. Hvilket image bygger vi bevisst og ubevisst?
- og hva gjør dette med oss?
- 1800-1830 Kraften i å være sårbar
- 1900-2100 Middag og gode samtaler
- 2100-2230 *"Jeg skulle ønske noen vil stille meg dette spørsmålet!"*

DAG 2:

- 0830-0845 Kaffe
- 0845-0900 Litt tøying, bøying og pusting for å åpne opp for ny innsikt!
- 0900-0915 Refleksjoner
- 0915-1015 "En aktuell lederutfordring" – En skikkelig mulighetsbrems, eller en forkledd gave?
- 1015-1215 Deg som leder, Versjon 2.0. Aktualisert eller digitalisert?
- 1215-1315 Lunch
- 1315-1500 Utforming av egen visuell ledervisjon
- 1500-1515 Kaffe
- 1515-1600 Deling av ny innsikt
- 1600-1615 Avslutning

*Points of You – et visuelt verktøy får å åpne opp for mer refleksjon og nå inn til det ubevisste i våre tanker og følelser. Les mer her: <http://www.points-of-you.com>

**FuelBox, Les mer her: www.fuelbox.no

Hva er THE FUELGOOD EXPERIENCE

The Fuelgood Experience (TFE) er en 2-dagers CONNECTION & RELATIONSHIP workshop for ledere designet for å “blow your mind” og utfordre ditt eksisterende tankesett, spesielt i relasjon til andre mennesker. Vi fasiliterer ved å jobbe med hode, kropp og sjel for personlig vekst mot ditt fulle potensial.

Gjennom nysgjerrighet og åpenhet vil vi dele historier og bruke teknikker for å utvide din bevissthet rundt relasjoner, både til deg selv og andre. Forbered deg på en transformasjon gjennom en kreativ og leken prosess som skal åpne ditt hjerte og utfordre ditt eksisterende tankesett.

Vi tror at gode relasjoner er selve grunnlaget for vår eksistens og kjernen i det å leve et fullverdig og lykkelig liv.

TFE handler om å gå i dybden av seg selv, sammen med andre. Om å forstå seg selv bedre for å kunne møte andre bedre, som leder, kollega, venn, forelder eller kjæreste. Det handler om utvikling for å prestere bedre og for å ha det bedre.

Dette krever at du er modig og viser sårbarhet, og vi vil sørge for trygge omgivelser der du får anledning til å ta pauser, reflektere, lytte og dele. Dette kan være starten, eller fortsettelsen på din reise mot et enda mer autentisk liv og lederskap.



TEMA og TEKNIKKER

THE FUELGOOD EXPERIENCE

FUELGOOD EXPERIENCE TEMAER



FUELGOOD EXPERIENCE TEKNIKKER



FUELGOOD FASILITATORER

MARI S. ESPEDAL - Main facilitator

Mari is the main facilitator and also responsible for the development and execution of THE FUELGOOD EXPERIENCE together with co-creator Berta Lende Røed.

Mari has great international insight and over 25 years of significant international leadership experience working in cross cultural corporate environments with people and performance development, global branding/communication and innovation.



Today she lives in Norway and holds several international positions to help people connect to themselves and others to reach their true, authentic potential. She advise, mentor and consult global corporate executives and teams, and international start-ups.

Having lived over 10 years internationally – in both east and west, Mari has great cultural awareness and a strong curiosity to always learn and understand more. She also has the ability to listen deep and to ignite and impact connectedness and connections with her energy and presence.



BERTA LENDE RØED
CEO Fuel It AS



TONJE FLACK
CMO Fuel It AS



THOMAS LENDE RØED
COO Fuel It AS



ANNE SOPHIE GJEMS
Prosjektleder Fuel It AS

All the fasilitators from Fuel It AS are highly trained and experienced leaders and coaches. You can learn more about all of them here:

<https://fuelbox.no/team/>

Lysebu Hotell

5-6.februar 2019

Bli med oss på den aller første Fuelgood Experience og få en 2-dagers workshop inkludert hotellopphold og måltider, til redusert lanseringspris: **NOK 15 000 (innen 10.des)**

For påmelding eller spørsmål til innhold:
post@fuelbox.no

