

# THE FUELGOOD EXPERIENCE

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

Ignite curiosity.  
Spark connections!

FUELED BY:



**FUEL**BOX

# TFE PROGRAM Oslo 8-9. mai 2019

*Interaktivitet, dynamikk, visualisering og fueling!*

## **DAG 1:**

- 0830-0915 Kaffe, velkommen og pust!  
0915-0945 Visualiseringsaktivitet for å tilgjengelig gjøre det ubevisste og bli mer bevisst på dette i rollen som leder og medmenneske  
0945-1030 Hvordan gi rom til intuisjon og dyp kunnskap i en digital og dynamisk verden?  
1030-1100 "Magefølelse og innsikt?" – Erfaringsutveksling via konkrete opplevelser  
1100-1130 Kaffe  
1130-1230 Å være autentisk som menneske og leder  
1230-1330 Lunsj  
1330-1430 «Mitt bilde» (pre-workshop oppgave)  
1430-1615 Lykkefølelsen – hva hindrer oss?  
1615-1630 Kaffe  
1630-1730 "Social media profilbilde" – Forskjellige perspektiver, erfaringer og opplevelser  
1730-1830 Kraften i å være sårbar  
1900-2100 Middag og gode samtaler  
"Jeg skulle ønske noen vil stille meg dette spørsmålet!"

## **DAG 2:**

- 0830-0845 Kaffe, god morgen og pust!  
0845-0900 Refleksjoner, ny innsikt  
0900-1130 "En aktuell lederutfordring" – En skikkelig mulighetsbrems, eller en forkledd gave?  
1130-1230 Lunsj  
1230-1330 Deg som leder, Versjon 2.0. Autentisk eller digitalisert?  
1330-1430 Utforming av egen visuell ledervisjon  
1430-1445 Kaffe  
1445-1545 Individuell presentasjon av visuell ledervisjon og ny innsikt  
1545-1600 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](http://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 rundt deg selv og dine ulike relasjoner.

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 kan være starten, eller fortsettelsen på din reise mot et enda mer autentisk liv.

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

Gjennom nysgjerrighet og åpenhet, vil vi dele historier og bruke ulike teknikker som vil utvide din bevissthet rundt din relasjon til deg selv og andre.

Dette vil kreve at man er modig og sårbar, og vi vil sørge for trygge omgivelser der du får anledning til å ta pauser, reflektere, lytte og dele.





# 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.

## **Co-fasilitatorer fra Fuel It As**

Teamet bak FuelBox – Den gode samtalen på boks, har jobbet med leder – og organisasjonsutvikling i en årrekke. FuelBox er et anerkjent lederverktøy som brukes av små og store organisasjoner og offentlige instanser i Norge og flere steder i verden for å utvikle mennesker, relasjoner og organisasjoner.



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

# Lysebu Hotell

8-9. mai 2019

Bli med oss på en eksklusiv Fuelgood Experience  
og få 2-dagers workshop  
inkludert hotellopphold og måltider til:  
**NOK 15 000**

For påmelding eller spørsmål til innhold:  
[post@fuelbox.no](mailto:post@fuelbox.no)

