

ÅRETS MEST SPENNENDE KONFERANSE FOR KVINNER

# kvinner i fokus

Quality Airport hotell Stavanger 10. november

**MELD DEG PÅ NÅ!**

Årets  
konferansier

**KÅRE  
CONRADI**

**INGER LISE  
HANSEN**

**Hvordan finne styrke  
til å stå i stormen?**

**HILDE  
WEDØ**  
**Fra idé  
til suksess**



**ANNE  
KRISTOFFERSEN**  
**Jakten på de  
gode følelsene**



**PROF. INGVAR  
WILHELMOSEN**  
**Lær å takle press,  
stress og bekymringer**



**GUNN-RITA  
DAHLE FLESJÅ**  
**Motivasjon i  
medgang og motgang**



## Velkommen til årets Kvinner i fokus!

Med noen av landets beste foredrags- holdere og et fullspekket program, gleder vi oss til å gi deg en lærerik og inspirerende dag, fylt av latter, ord til ettertanke og personlig utvikling.

Vår hovedprioritet er å gi deg en konferanse med et variert og spennende innhold. I år kan du glede deg til sterke og personlige møter med noen av landets tøffeste og mest innflytelsesrike kvinner og menn. Du vil få servert foredrag som inspirerer, berører, setter tankene i gang, stimulerer lattermusklene og som gir deg ny kunnskap du vil ta med tilbake til din hverdag.

Dette vil du ikke gå glipp av!

Hjertelig velkommen til årets Kvinner i fokus!

Vi gleder oss til å se deg der!

Med vennlig hilsen

Mari Ellestad  
Prosjektleder

Dir: 51 97 47 05  
Mob: 971 22 107  
mari.ellestad@positiv.no

### Grupperabatt:

**Kom 6  
betal for 5!**

**ALLE DELTAKERE  
FÅR EN SPENNENDE  
GOODIEBAG MED  
GODT LESESTOFF OG  
FINE OVERRASKELSER!**

# PROGRAM

09.00

Velkommen v/ **Kåre Conradi**, konferansier



*Vi kjenner han fra teateret, musikalscenen, radio, tv, film og konserter – mildt sagt en mann med mange talenter! Kåre fanger og sjarmere sitt publikum på en måte som tilhører sjeldenhetene – og i 10. november kommer han til Stavanger ene og alene for å ta Kvinner i fokus med storm! Kåre vil lede dagen, sørge for at stemningen blir magisk og gi oss musikalske perler du sent vil glemme! Dette vil du ikke gå glipp av!*

09.15

Inger Lise Hansen:

## HVORDAN FINNE STYRKE TIL Å STÅ I STORMEN?

- Stå for det du tror på – selv om det koster
- Forventningenes kraft
- Hvordan håndtere makt og hersketeknikker?



*Inger Lise Hansen deler sine tanker og opplevelser om å bryte med forventningene og å stå for det en selv tror på selv om det koster.*

*Hun vil snakke om hvordan forventninger fra ulike hold ofte styrer oss som mennesker, og gjør at vi risikerer å gi opp oss selv og den vi er. Hvordan kan vi finne styrke til å stå for det vi tror på og finne ut hva som driver oss. Og hvordan skal vi håndtere makt og hersketeknikker.*

*Inger Lise er tidligere leder i KrFU og nestleder i KrF. Inger Lise er i ferd med å fullføre sin masteroppgave i historie ved universitetet i Oslo der hun fra tidligere har en bachelor i internasjonale studier. Hun bor i Oslo og er småbarnsmamma.*

10.00 Pause

10.10

Prof. Ingvar Wilhelmsen:

## LIVET ER ET USIKKERT PROSJEKT

- Hvordan kan vi best mulig håndtere all verdens press, stress og omstillinger?
- Ta ansvar for dine holdninger, følelser og handlinger
- Hjelper det å bekymre seg?



*Alle mennesker ønsker å ha kontroll i livet. Det er helt greit, men i utøvelsen av kontroll er det er lurt å holde seg til ting som faktisk er kontrollerbare. Til dette hører for eksempel ikke fremtiden, døden og hva andre mennesker mener om oss. Vi er hele tiden nødt til å ta avgjørelser under tvil og tåle usikkerhet.*

*Wilhelmsen er professor ved Institutt for indremedisin, Universitetet i Bergen og spesialist i indremedisin og psykiatri, og en svært ettertraktet foredragsholder.*

*Han har fra 1995 drevet en liten Hypokonderklinikk som en seksjon ved Medisinsk Poliklinikk, Haraldsplass Diagonale Sykehus. I tillegg har han skrevet en rekke bøker, blant annet "Livet er et usikkert prosjekt" PAX Forlag 2000, "Sjef i eget liv - en bok om kognitiv terapi" Hertevig Forlag 2004 og "Kongen anbefaler - holdninger for folket" Hertevig Forlag 2006.*

11.00 Pause

11.15

Anne Kristoffersen:

## BEVISST AKTIV - JAKTEN PÅ DE GODE FØLELSENE!

- Ta regi på ditt eget liv
- Bli bevisst dine mål og drømmer
- Jeg er stolt og sterk!

Anne Kristoffersen er produsent, foreleser og motivator. Anne fikk brystkreft sommeren 2008 og fant råd og løsninger i sitt eget potensial. Å våge å være modig, stolt og strek var hennes strategi. Hun snakker fra hjerte og med et stort engasjement som inspirerer en hver tilskuer.



Hun er en pådriver innenfor treningsbransjen og innførte aerobic til Norge i 1982. I dag jobber Anne i SATS og på fritiden har hun gruppen BEVEGELSESGLEDE UTE for kreftoverlevende og kreftpasienter. Hun er NLP practitioner og

motivator fra Norsk Coach Akademi NCA.

12.00 Lunsj

Deilig lunsjbuffet

13.00

Musikalsk innslag v/Kåre Conradi

13.15

Gunn Rita Dahle-Flesjå:

## MOTIVASJON I MEDGANG OG MOTGANG

- Målet motiverer
- Motivasjon til å trene handler om glede og lyst
- Bedre trivsel og en energifyllt hverdag



Gunn-Rita Dahle Flesjå er Norges mest omtalte terrengsyklist. Hun har deltatt i verdenscupen i terrengsykling siden 1995 og har vunnet verdenscupen sammenlagt hele fire ganger. I 2004-sesongen vant hun alle rittene hun stilte opp i, og med OL-gull i Athen fikk det Norske folk virkelig opp øynene for sykkel talentet fra Bjørnheimsbygd. En merittliste som dette kommer ikke av seg selv, og er et resultat av målrettet arbeid og evnen til å holde motivasjonen oppe i medgang - og motgang. I

2000 ble Gunn Rita overtrent og jernforgiftet, og etter en tung sesong måtte hun begynne helt fra starten igjen – denne gangen med ektemannen Kenneth Flesjå ved sin side.

Gunn Rita vil dele sine erfaringer og tanker om det å sette seg gode mål, og å finne motivasjonen til å gjennomføre de målene du har satt deg. Enten det gjelder trening eller jobb, handler det om å skape trivsel og en energifyllt hverdag. Dette foredraget vil du ikke gå glipp av!

14.00 Pause

14.15

Hilde Wedø:

## FRA IDÉ TIL SUKSESS – OG OVER 13.000 TILHENGERE PÅ FACEBOOK

- Våg å følge dine drømmer
- Hemmeligheten til CARMA sin suksess
- Å ha det gøy på jobben er nøkkelen



Hilde Wedø er gründer og daglig leder på CARMA i Trondheim. 33 åringen har klart det alle i butikkbransjen drømmer om – nemlig å skape en butikk som "alle" snakker om! Hilde bruker sosiale medier som blogg, facebook, youtube og tildels twitter aktivt for å skape blesst om butikken sin. Hun når daglig ut til tusenvis av faste og nye kunder over hele landet. Hilde bruker sin lidenskap for produktene hun selger til å gi kundene nyttige tips og inspirasjon om sammensetning av klær, samtidig som hun får vist de siste kolleksjonene hun har tatt inn. Og

kundene elsker det! Ikke gå glipp av den inspirerende historien hennes!

15.00

Minikonsert med Kåre Conradi

15.15 Takk for i dag!

## HURTIGSVARS- PREMIE:

De første 200 som melder seg på får en flott gavepakke med kokeboken "Inn med sølvskje" av Eyvind Hellstrøm og Anne Kat Hærland, og et nydelig gavesett fra Laura Biagotti!



Returadresse:  
Positiv Opplæring  
Postboks 67  
4064 Stavanger

B

NORGE P.P. PORTO BETALT



## PÅMELDING



51 97 47 00

51 97 47 01 (faks)



www.positiv.no

kunde@positiv.no



### KUNDESERVICE:

Telefon: 51 97 47 00  
e-post: kunde@positiv.no  
nett: www.positiv.no

For andre kurs og konferanser, se

[www.positiv.no](http://www.positiv.no)

### KURSAVGIFT:

Kr. 2690,- + mva. Inkluderer servering i pauser, deilig lunsjbuffet, flotte foredrag og en spennende goodiebag. Grupperabatt: Kom 6 betal for 5.

### KONFERANSESTED:

Quality Airport hotell Stavanger, Sommeveien 1, 4050 Sola.  
For overnatting, ta direkte kontakt med hotellet på tlf: 51 94 20 00.

### PÅMELDINGSREGLER:

Påmelding til kurset/konferansen er bindende, og eventuell avmelding må skje skriftlig. Vi tar forbehold om endringer i program og dato som skyldes forhold utenfor vår kontroll. Ved avmelding belastes 20 prosent av deltakeravgiften minimum kr 500. Ved avmelding senere enn 14 dager før kurset/konferansen belastes 50 prosent av deltakeravgiften. Ved avmelding senere enn 7 dager før kurset/konferansen belastes full deltakeravgift. Betalte plasser kan fritt benyttes av andre i samme firma.

## NOEN AV VÅRE KUNDER:

AS Betong	Cameron Norge	Gjestal ASA	NAV	RC Consultants a.s	Skanska Norge AS
A/S Rockwool	CargoNet Group	Halliburton AS	NCC Roads AS	Real Group	Skatt Vest
ABB AS	Cegal AS, c/o Amesto	Handelsbanken	NHO	Regnskapsfokus AS	SpareBank 1 SR-Bank
ABCcenter AS	Celgene AS	Haugaland Kraft AS	Norgesmøllene AS	Renault Trucks	St. Olavs Hospital
Advokatfirmaet Harris	CHC Helikopter	HBH Innredning AS	Norsk Helikopter A/S	Rieber & søn ASA	Statens Helseilsyn
Pricewaterhouse-	Service	Hegnar Media	Norsk pasientskad-	Riis Bilglass	Statens Kartverk
Coopers AS	Clas Ohlson	Helse Vest	eerstatning	Rime Advokatfirma	Statens Vegvesen
Aftenbladet	Compass Regnskap	Hordaland fylkeskom-	Norsk Stål AS	Risavika Havn AS	Statoil ASA
Ahlsell Norge AS	ConocoPhillips	mune	Norske Shell	Rogaland fylkeskom-	Statsbygg
Aibel as	DALAN advokatfirma	HV-09	Nortura SA	mune	Stavanger Aftenblad
Aker	Dalane Energi	Høgskolen S/H	NRK Marienlyst	Rolls Royce	Stavanger Kommune
Allservice	DnB NOR	IKM	NTNU	Ruukki Norge AS	SUS
Amfi Madla	Dolphin AS	JCDecaux	Oceaneering AS	RVS-Trading as	Storebrand
Apotek 1	Eni Norge AS	Kaefer Energy AS	Odjell ASA	Røde Kors	SWECO Norge AS
AS BETONG	Entra Eiendom AS	Konkurranseilsynet	Oljeindustriens Lands-	Saipem SpA	Talisman Energy AS
Avinor	ErgoGroup	Kristelig Folkeparti	forening OLF	Samferdselsdeparte-	Tollpost Globe AS
Baker Hughes Norge	Ewos Innovation	Lærdal Medical AS	OTEK	mentet	Trondheim Katedral-
Bergen Group	Exel Machines AS	LO	Oslo Bispedøme	Sandnes Kommune	skole
Bergen kommune	EXXON MOBIL	Lufftårstilsynet	Oslo Kommune	Sapio AS	TV 2 AS
Bergens Tidende	Fafo	Lyse Infra AS	Oslo Universitetssyke-	SB Management AS	Ugland Marine
Bertel O. Steen Ensjø	Falck Nutec	Maersk Oil Explora-	hus HF,	Scandinavian Electric	Services
Bilvarehuset AS	Fatland Ølen AS	tion Norway AS	Paul Hartmann AS	System AS	Universitet i Bergen
BIS Industrier	Felleskjøpet	Marine Support AS	Time kommune	Schlumberger	Utdanningsdirek-
Block Berge Bygg	FGH - Revisjon	Mattilsynet	Peoro	Scomi Oiltools	toratet
Bogafjellbakken	Fjordkraft AS	MDE Consultants AS	PGNiG Norway AS	SECURITAS AS	Veolia Transport
Naturbarnehage	Flytoget as	Modern Design AS	Post- og teletilsynet	Siemens AS	Weatherford Norge
BP Norge	Forlagsentralen ans	Multiconsult AS	PP Finans	Sigdal Kjøkken AS	Yara Norge
Brick AS	Forus Akutten	National Oilwell	Quality Hotel Grand	Simex as	YIT
Brother Norge AS	GE Money Bank	Varco	Rambøll Norge AS	Sjøfartsdirektoratet	

Positiv Opplæring Norge AS er en av Norges ledende leverandører av kurs og konferanser. Selskapet ble startet i 1994, og regnes som en av landets eldste og mest erfarne kursleverandører. Vi arrangerer kurs og konferanser over hele landet. Positiv Opplæring Norge AS er heleid av Periscopos AS. Vi tilbyr et bredt spekter av åpne og bedriftsinterne arrangementer.

[www.positiv.no](http://www.positiv.no)

Positiv Opplæring