



MELD DEG PÅ WORKSHOP'EN "FRA IBSEN TIL GOAL-MAPPING."

VELKOMMEN TIL EN HELG SOM VIL GI DEG
ØKET KUNNSKAP OG INNSIKT, HUMOR OG LIVSGLEDE!

Dato: 9 og 10/11, 2013 fra kl. 10.00- 17.00

Datoer i 2014: 8-9 februar, 8-9 mars, og 10-11 mai

Sted: METIER Hoffsvaien 17 A Skøyen - 0275 Oslo

Kursholdere : Tone Dietrichson og Mona Hartmann

Påmelding : tone@ibsenart.no eller mona@kunstretthjem.no

Ytterligere informasjon /spørsmål : tone@ibsenart.no eller ring Tone : 91 82 83 25

LØRDAG:

Vi begynner med forestillingen "Med Utsikt til Innsikt – en reise i indre landskap" Forestillingen tar utgangspunkt i Henrik Ibsens "Vildanden", som Tone Dietrichson har arbeidet med i 12 år. Tone vil på sin egen måte tolke de forskjellige karakterene i stykket, samtidig som hun spiller de forskjellige rollene slik at publikum også får med seg selve handlingen. Dette blir innledningen til om og hvordan vi kan bruke Ibsens stykke i dag, 129 år etter at det ble skrevet, til indre vekst og livsglede. Er det mulig?

Påfølgende spørsmål og samtale rundt temaet gir en spennende overgang til Goal Mapping.

Pause med frukt, te/kaffe

GOAL MAPPING

Hva er Goal Mapping ?

Goal Mapping er et dyptpløyende, men enkelt program som er laget for å hjelpe enkeltmennesker og grupper til å høyne sitt ambisjonsnivå, lære å sette konstruktive mål, samt å oppnå disse målene. Goal mapping er et fantastisk redskap til indre vekst og livsutfoldelse satt sammen i et enkelt system. Disse redskapene/teknikkene er det du vil lære å ta i bruk i løpet av helgen!

Selskaper som Microsoft , British Telecom, Disney og Coca-Cola bruker dette verktøyet for å oppnå felles mål. I tillegg brukes Goal Mapping systemet i engelske skoler og av flere hundre tusen enkeltpersoner som ønsker vekst og måloppnåelse på forskjellige plan.

Goal Mapping er delt i moduler :

- 7 prinsipper
- 7 grunnleggende lover for måloppnåelse
- 7 understøttende spørsmål
- 7 trinn til Goal Mapping

De 7 prinsipper danner grunnlaget for hele Goal Mapping prosessen. Vi bruker resten av første dag på å gjennomgå disse prinsippene.

Vi belyser temaer som hvorfor det er så viktig med en positiv tankegang ;

- Hvordan reagerer hjernen på positivtenkning kontra negativ?
- Hvilke stoffer produseres i kroppen vår som følge av tankegang – og hvordan påvirker disse stoffene oss?
- Hva vil det si å ha et åpent sinn?
- Hva betyr det å være i stand til å velge vår adferd?
- Hvordan påvirker vi oss selv?
- Hvorfor er det så viktig å ha balanse i livet?
- Hvordan oppnår vi det?
- Hvordan kan vi øke vår påvirkningskraft på andre mennesker?
- Hva er DAC-factor?
- Hvordan skal vi velge riktig?
- Hvordan vet vi at de valgene vi tar er riktige for oss?
- Hva vil det si å heve vår bevissthet?
- Hvordan kan vi forberede oss på situasjoner vi føler oss usikre på?
- Hvor finnes din glød og kraft?
- Hva er det som får hjertet ditt til å synge?

Lunchpause 45 min.

**Fortsettelse med de 7 prinsipper og øvelser i forbindelse med disse.
Spørsmål og svar/ fysiske øvelser Dag 2 :**

Kort repetisjon av første dag.

Selvaktualiseringssyklus ;

- Alt starter med en tanke – tanken blir først "virkelig" når du setter til en følelse – din følelse leder til en reaksjon eller holdning.
- Hvordan snu på tanken? Hvordan bli bevisst ditt eget tanke/reaksjonsmønster?
- Hvordan ta kontroll over sinnet vårt?
- Komfortsonen ; hva skjer når vi beveger oss ut av vante mønstre?

Pause med frukt, te/kaffe

- 7 understøttende spørsmål som hjelper oss til å finne ut av hovedmål og delmål. · Underbevisstheten ; vår autopilot. Selvpåvirkning/selvsabortering.
- 7 grunnleggende lover for måloppnåelse – gjennomgang
- 7 trinn til Goal Mapping : Hvordan sette oppmålkart for , enkelt sagt ; høyre og venstre hjernehalvdel med skrift og tegning/symboler?
- Øvelser og spørsmål/svar.

Lunch 45 min.

Vi arbeider med Goal Mapping kart resten av dagen. Alle deltagere lager sitt eget kart – et for venstre hjernehalvdel med SKRIFT, og et for høyre hjernehalvdel med TEGNING/SYMBOLER. Det kreves ingen tegneferdigheter. Hvordan bruker vi disse kartene? Vi viser eksempler på forskjellige kart. Oppsummering av helgen.

Pris: 3.500 Inkluderer også: 1 års abonnement på magasinet KUNST og et grafisk trykk til første work-shop. Kursmateriell, kaffe/te og lunch begge dager.

Les mer på www.kunstretthjem.no/workshop.php - eller www.tonedietrichson.no/workshop



**Beste hilsen fra Mona Hartmann og Tone Dietrichson
mona@kunstretthjem.no**

Første uttalelse om Ibsen/Goal Map



“Som leder gjennom mange år har jeg vært opptatt av hvor viktig det er å kjenne seg selv, reflektere over egen adferd og sette meg mål for å komme dit jeg ønsker. Jeg ble derfor nyskjerrig på hva goalmapping kunne tilføre med tanke på selvutvikling. Det skulle vise seg å være en enkel metode å lære å praktisere, noe jeg mener er en forutsetning for å bli tatt i bruk. Metoden bygger på å finne fram til det du sliter med, reflektere over hva som hindrer deg i å løse det for så å sette deg mål på hvor du skal være innen et visst tidsrom. For meg ble dette veldig konkret, forpliktende og gjennomførbart. Livet er fullt av utfordringer både i arbeidsliv og privat, det gjelder å se muligheter og gjøre noe med det. Kombinasjonen goalmapping og forestillingen “Med Utsikt til Innsikt” bygget over Tone Dietrichsons tolkning av Ibsens Vildanden gjorde den store susen! Selve forestillingen er i seg selv en vekker hvor jeg kjente meg selv igjen i Tones tolkning av Vildandens persongalleri. Ved hjelp av egen billedkunst og en personlig formidlingsevne som til tider var av ypperste skuespillerkunst ledet hun meg inn i en spennende reise i menneskets mangfoldige liv og hvilke motiver som tas i bruk for å leve som de gjør. Ut fra mine erfaringer vil jeg si at kombinasjonen forestillingen “Med Utsikt til Innsikt” og goalmapping egner seg svært godt som tema på personalseminarer, i ledergrupper og i ulike seminarer generelt. Det er spennende, aktiviserende og gir mulighet til å komme videre i livet.”

Turid Kjølseth - Tidligere direktør i VOX (Nasjonalt fagorgan for kompetansepolitikk)



“Goalmap har bevisstgjort hvilke mål jeg vil nå og hva jeg vil prioritere i livet mitt. Jeg har blitt veldig klar over at man må ha minst en eller flere følelsesmessige grunner (motivasjonsfaktorer) til å nå sine mål. Man blir utfordret til å tenke igjen hvordan man lettest kan nå målet/målene. Prosessen får en videre til å innse at man trenger bistand underveis fra “gode hjelpere” for å lykkes. Ved bruk av dette verktøyet forplikter man seg også ovenfor seg selv til å gjøre noe aktivt for å komme nærmere målet/målene. Et mål er nemlig intet mål uten en fastsatt dato for måloppnåelse. Jeg jobber stadig med å nå mitt store mål, hvor bruk av ord er nytteløst om man ikke kan se, føle og være ved målet i fantasien! Der er her Goalmap er unikt ved bruk av bilder, symboler og farger i tillegg til ord! Tones formidlingsevne gjennom ord og bilder er en opplevelse “ut av en annen verden”. Hun gir en “Utsikt til innsikt” som er helt over enhver fatteevne. Det bor en skuespiller i Tone i tillegg til å være en kunstner av stort format. Hun rørte sterkt ved mitt følelsesliv og hun inspirerer fortsatt til å finne frem til det beste i seg selv.”

Anniken Bugge - advokat



“Metier har levert arbeidsmarkedstiltak til NAV i mer enn 10 år. Som konsulenthus med prosjektledelse som spesialitet, er naturlig nok prosjektutdanning en del av kursinnholdet. Vel så viktig er egenutvikling og jobbsøkkaktiviteter, som intervju trening, søknadstips og CV-oppbygging. I snitt har ca 30% av deltakerne kommet ut i jobb i løpet av en kursperioden på 14 uker. Vi har lenge vært på jakt etter nye metoder som kunne bidra til å øke jobbformidlingsprosenten.” sier Vigdis Lamberg, senior manager i Metier Academy og ansvarlig for Metiers NAV-leveranser. “Første gang jeg hørte Tones foredrag “Med utsikt til innsikt” basert på Ibsens “Vildanden”, visste jeg at dette var noe som ville røre folk og bidra til oppvåkning og utvikling. Da det viste seg at Tone også var sertifisert for goal mappingmetodikken var jeg sikker: dette var hva vi trengte. Etter et halvt års samarbeid har vi økt formidlingsprosenten til over 50% ved kursslutt! Tones formidlingsevne og pedagogiske opplegg gjør henne til vår mest populære foredragsholder. Dette burde ALLE få ta del i” avslutter en entusiastisk Vigdis Lamberg.”

Vigdis Anita Lamberg - Senior Manager, Metier Academy AS