



MANSHAUSEN PROGRAMMET

KAREVOLD
+JOHANSEN

LEDELSE INN I DET UKJENTE

Hvordan være en god leder i usikre tider?

Når verden preges av uforutsigbare forandringer rammes vi mennesker på grunnleggende vis. Kroppen reagerer automatisk med frykt eller forsvar, mens det vi egentlig trenger er ro, nysgjerrighet og mot.

Dette programmet hjelper ledere med å navigere ukjent farvann ved å utforske hvordan tanke, følelse og handling påvirkes av usikkerhet. Vi utforsker den enkeltes reaksjonsmønster, og gir verktøy som utvikler robusthet og trygghet. Vi vil også lære hvordan uklarhet kan bli kilde til innovasjon og nyskapning. Hvordan snu uforutsigbarhet til mulighet?

Programmet er intenst, personlig og erfaringsbasert, med fokus på den enkelte leders rolle, team og virksomhet.

Rammer og omgivelser

Programmet gjennomføres på vakre Manshausen Island fra onsdag 22. april til lørdag 25. april. Avreise med fly fra Oslo onsdag morgen og retur fra Bodø lørdag formiddag.

Fra Bodø til Manshausen kjører vi båt, og får dermed oppleve den vakre naturen i Nordland på nært hold.

Pris

Prisen for programmet er NOK **47.500,-** ekskl. MVA

Prisen inkluderer kursavgift, transport (fly og båt), overnatting, aktiviteter og måltider.

Målgruppe

Erfarne ledere og prosjektledere som ønsker å utvikle seg i rollen, gjennom en dypere forståelse for de psykologiske mekanismene som preger mennesket i utrygge situasjoner.

Maksimalt 12 deltakere.

PROGRAM

HOVEDTEMA

Vi tar utgangspunkt i hvordan indre realitet påvirkes av ytre virkelighet når verden synes uklar, utrygg eller usikker.

Eventyrer og polfarer **Børge Ousland** har gjennomført mange krevende ekspedisjoner, og har blant annet gått over den lumske pakkisen på Nordpolen i mørketiden. Han vil forklare hvordan han mestrer slike ekstreme og utfordrende situasjoner. Hva kan vi lære av hans erfaringer, egenskaper og evne til problemløsning?

Vil vi også vende blikket innover mot hvordan personligheten og hjernen forholder seg til utrygghet. Programmet designes med utgangspunkt i disse hovedtemaene:

- **Personlighet:** Hvilke reaksjoner vekkes automatisk av usikkerhet og utrygghet?
- **Beslutninger:** Hvordan tenke smart og optimalisere hjernens beslutningsevne?
- **Kommunikasjon:** Hvordan kommunisere for å forstå mer?
- **Relasjoner:** Hvordan er det verdifullt og stå frem som ekte og autentisk?
- **Samarbeid:** Hvordan lykkes i lag med andre?

DAGSPROGRAM

0830-1200 Formiddagsøkt
1200-1430 Lunsj og aktiviteter
1430-1800 Ettermiddagsøkt
1800-1900 Badstu og bading
1900- Middag og sosialt

PROGRAMANSVARLIGE

Programmet designes og ledelse av psykologene **Knut Ivar Karevold** og **Viggo Johansen** som begge har lang erfaring med gruppebasert lederutvikling.





METODIKK & LÆRINGSUTBYTTE

SKREDDERSYDD LEDERUTVIKLING

Lederutvikling gjennom Karevold + Johansen er skreddersydd og erfaringsbasert. I forkant av programmet intervjues deltageren om sin situasjon og forventning, og vi designer opplegget med fokus på deres utfordringer og læringsbehov i lederrollen.

LÆRINGSPROSESS

Programmet består av refleksjon, dialog, spørsmål og oppgaver i en liten gruppe på 10-14 ledere. Læringsprosessen innebærer åpne og sårbare samtaler om ledernes personlige erfaringer og utfordringer. Vi varierer mellom arbeid i storgruppen, smågrupper og personlig refleksjon.

LÆRINGSPUNKTER

- Bli bedre kjent med egne reaksjonsmønstre i møte med uventede hendelser
- Forstå mer om hvordan krevende situasjoner kan utløse reaksjoner som hindrer produktive løsninger
- Utvikle evne til å håndtere usikkerhet på en betryggende måte
- Lære hvordan opprettholde mental og følelsesmessig ro i møte med motgang
- Lære hvordan skape fellesskap i møte med vanskelige situasjoner

A wide-angle photograph of a Norwegian fjord. The water is a vibrant turquoise color, reflecting the clear sky. In the foreground, a small black inflatable boat with two outboard motors is moving across the water, carrying a group of people wearing bright yellow safety gear. The shoreline is rocky and steep, with some sparse vegetation. In the background, majestic mountains with patches of snow rise from the water's edge. The overall scene is serene and picturesque.

Turen til Manshausen var en opplevelse langt utenom det vanlige. Spektakulær natur og arkitektur, mat, fasiliteter og opplevelser i øverste klasse, gav perfekte rammer for programmet. Formålet var å bli bedre kjent med seg selv og å bli en mer autentisk leder, noe som innfridde over forventning. Solid fasilitering og et gjennomtenkt opplegg, med stor variasjon i form der man på forskjellige vis ble utfordret. Tidvis utenfor komfortsonen. Kombinasjonen av rammer, innhold og sammensetning av deltakere skapte en solid grunnmur av tillitt og åpnet, hvilket var avgjørende for opplevelsen og utkommet. Jeg deltar gjerne igjen!

Christoffer Askjer | **Administrerende direktør i Sem & Johnsen**



BØRGE OUSLAND

Børge Ousland er en av våre mest profilerte og anerkjente polfarere gjennom tidene, spesielt kjent for sine dristige ekspedisjoner til Arktis og Antarktis. I dette programmet deler han av sin ekspertise i planlegging, risikostyring og situasjonsbevissthet.



KNUT IVAR KAREVOLD

Knut Ivar Karevold er organisasjonpsykolog med doktorgrad i adferdsøkonomi. Han har omfattende erfaring med lederutvikling i større organisasjoner og hjulpet individer og team med å navigere i komplekse endringsprosesser. Knut Ivars styrke er å omsette psykologi og ledelsesteori til enkle og handlingsorienterte verktøy.

VIGGO JOHANSEN

Viggo Johansen er en filosof og kognitiv terapeut med over 30 årserfaring med utforskning av sinnet. Hans ustoppelige søken etter innsikt har ført ham til mange unike erfaringer, inkludert fire år som buddhistmunk. Han har brukt det siste tiåret på å hjelpe organisasjoner og individuelle ledere til bedre å forstå hvordan indre ro og balanse påvirker prestasjon og lederskap.



MANSHAUSEN

Deltakerne innlosjeres i de unike sjøhyttene på Manshausen - en beskyttet øy, 55 mål stor, i Steigen Kommune. Fra hyttene har du spektakulær utsikt til Lofotveggen som en ligger som en majestetisk mur i Nord. Manshausen har tradisjonelt vært en del av fiske- og sjømattradisjonene i området.

På slutten av 1990-tallet ble Manshausen kjøpt av Børge Ousland, som så potensialet i øya for å skape et spennende reisemål for både eventyrlystne og de som søker ro og introspeksjon.





Vi bruker naturen og landskapet som inspirasjon til refleksjon.

Et av de mest verdifulle aspektene ved programmet var muligheten til å nettverke og dele erfaringer med andre ledere i en avslappet atmosfære. Uformelle samtaler under måltider og pauser ga innsikt i andres utfordringer og løsninger, og skapte grunnlag for varige profesjonelle relasjoner. Totalt sett var programmet en unik blanding av profesjonell utvikling, personlig vekst og naturopplevelser. Den nordnorske settingen bidro til å løfte deltakerne ut av deres vanlige omgivelser, noe som fremmet ny tenkning og ga rom for dypere selvrefleksjon. Jeg forlot samlingen med fornyet energi, verdifulle kontakter og konkrete verktøy for å videreutvikle mitt lederskap.

Shilan Ghadani | **Daglig leder i Pressens Hus**



KAREVOLD
+JOHANSEN