

Stärk din konkurrensförmåga - besök

# KunskapsDagarna

17 NOVEMBER 2010



Välkomna!

Hans Görgensson, VD Kunskapsdagarna



## Välkommen till Kunskapsdagarna i Trollhättan! Scandic Swania, Storgatan 47-49

Du får tillfälle att välja bland 13 spännande föreläsningar!



**Jan Kronkvist**  
Kommunicera medvetet  
och förändra ditt liv!



**Ann Westermark**  
Vad har du på hjärtat – idag?



**Kelly Odell**  
Förändring – från  
floskler till framgång



**Marie Sörqvist**  
Jobbcoachens bästa  
tips & trix



**Kerstin Wångstedt**  
Arbetsglädje och resultat



**Mikael Esselius**  
Förändringsprocesser  
– växelverkan för framgång



**Helena Bjuhr**  
Mindfulness  
– Rätt upp och ned!



**Jörgen Bodner**  
Att tala offentligt och att pre-  
sentera: Är det ett nödvändigt  
ont eller en god möjlighet?

Du som får denna inbjudan från deltagare eller samarbetspartners  
kan boka in dig på valfritt antal seminarier utan kostnad på:

<http://www.kunskapsdagarna.nu>

Arrangör: Kunskapsdagarna Sverige AB • 013-13 62 40 • [www.kunskapsdagarna.nu](http://www.kunskapsdagarna.nu)



Stärk din konkurrensförmåga - besök

# KunskapsDagarna

17 NOVEMBER 2010

PLATS: SCANDIC SWANIA

ORT: TROLLHÄTTAN

RUM: STRÖMKARLEN/NÄCKEN

SEMINARIER: 1889-1894

1889 • 08.20-09.10

## Kommunicera medvetet och förändra ditt liv!

Kom och lyssna på en av Sveriges mest uppskattade utbildare, Jan Kronkvist när han föreläser om hur vi kan nå bättre relationer och arbetsresultat genom att kommunicera mer medvetet.

Förmågan att kommunicera med andra människor är den faktor i vårt liv som har störst påverkan på hur vi mår och hur väl vi presterar. I dagens företagsklimat har vi kort tid på oss att bygga relationer och nå fram med vårt budskap. 25 % av alla sjukskrivningar i Sverige beror på att kommunikationen inte fungerar. Den goda nyheten är att när vi börjar kommunicera mer medvetet, förändras vårt liv positivt, både privat och på vår arbetsplats.

Följ med på en inspirerande och humoristisk föreläsning om kommunikation. Något av det Jan tar upp på sin föreläsning är:

- Varför kommunicerar vi/drivkrafter
- Förstå dina styrkor och svagheter
- Förändra din självbild och dåliga vanor
- Din personlighet påverkar andra
- Konsten att lyssna och vara närvarande
- Jag hör vad du säger – men vad menar du?

Välkommen! För att boka kurs eller för mer information kontakta Jan Kronkvist.

Jan Kronkvist • Kronkvist kommunikation, 0707-60 38 71, jan@kronkvist.se, www.kronkvist.se



1890 • 09.30-10.20

## Mitt eller ditt ansvar på jobbet - hur skapa klara ramar

Ibland kan det vara "gungfly" på arbetsplatsen, när det råder otydlighet eller osäkerhet i vem som ska göra vad. Detta beror oftast på att varken tydligt uppsatta ramar finns, eller att personalen i sig känner sig osäkra på sina roller. Med enkla knep kan en frisk dialog och fördelning ske, där var och en lär sig var jag slutar och andra börjar. Resultatet blir trygghet både i relationer, samverkan och roller.

Relationscoach och författare som arbetat med människors utveckling sedan 1993, på företag, myndigheter och regering. Medverkat bl a som relationsexpert i P4 under vinjetten "Fråga Lennart" i över 100 sändningar.

Lennart Matikainen • I samarbete med MACE® Speakers, 08-22 20 10, info@macespeakers.com, www.macespeakers.com



1891 • 10.40—11.30

## Förändring – från floskler till framgång

"Seglar du med förändringens vind eller blåser du omkull?"

Hur får jag bestående förändring i verkligheten? Hur kan jag höra till de få som lyckas med sitt förändringsarbete?

Förändring är svårt och de flesta förändringsinitiativ missar målet. I denna föreläsning lanserar Kelly "Tio Budord för Förändring", efterföljaren till hans uppskattade "Tio Budord för Ledare". Kelly har lång erfarenhet både av att leda förändringsarbete och av att utbilda andra i förändringsledning.

Oavsett om du konfronteras av förändring på arbete eller i ditt privatliv, om du är chef eller medarbetare kommer Kellys inspirerande och tankeväckande föreläsning att ge dig bättre insikt i hur du får ut det mesta av dina förändringar.

Kelly Odell • I samarbete med MACE® Speakers, 08-22 20 10, info@macespeakers.com, www.macespeakers.com



1892 • 12.15-13.05

## Livet är till för att levast!

Alltför många människor upplever idag att någonting fattas i deras liv, utan att riktigt kunna sätta fingret på vad det är. Alla har vi nog någon gång frågat oss "Varför ser mitt liv ut som det gör? Varför är jag alltid stressad? Varför känner jag mig aldrig riktigt glad? Vem är jag egentligen och hur ska jag leva mitt liv?"

Henrik Wahlberg – samtalsterapeut, coach och föreläsare – menar att vi i dagens samhälle har vi tappat kontakt med den livsvisdom som hjälper oss hantera livets djupare frågor. Han menar att det är just genom att närma oss dessa frågor som vi kan finna en djupare mening i våra liv och känna större livsglädje.

Henrik Wahlberg • I samarbete med KeyCoaching, 070-586 85 63, info@keycoaching.se, www.keycoaching.se



1893 • 13.25-14.15

## Att få saker att hända och må bra under tiden

– utveckla ditt personliga entreprenörskap

Föreläsningen Att få saker att hända och må bra under tiden – utveckla ditt personliga entreprenörskap handlar om så mycket mer än att starta företag.

Att leva som personlig entreprenör är ett förhållningssätt till livet, med fokus på möjligheter. Förmågan att frammana kraft, lust och inspiration till att våga förverkliga dina idéer och drömmar. Det är någonting som alla kan utveckla. Nu är det din tur! Stefan avslöjar hemligheterna bakom hur du gör.

Föreläsningen riktar sig till alla som på något sätt arbetar med människor, mål och motivation. Entreprenörer, ledare, personalgrupper, säljare, lärare, projektledare, coacher, vägledare, politiker, arbetslösa – alla kan på olika sätt använda sig av de idéer och tankar som föreläsningen bygger på.

Stefan är en av författarna till böckerna Må bra under tiden du lyckas (2008) Personligt entreprenörskap – att få saker att hända (2007) och Arrangera det du vill (2005). Böckerna har sålts i tusentals exemplar och inspirerat människor över hela Skandinavien till att förverkliga sina drömmar och må bra under tiden. Stefan är själv entreprenör i inspirationsföretaget Universe Imagine.

Stefan Olsson • I samarbete med KeyCoaching, 070-586 85 63, info@keycoaching.se, www.keycoaching.se



1894 • 14.35-15.25

## Bli en kommunikatör i världsklass!

En skicklig kommunikatör är så gott som alltid framgångsrik. Den levererar sitt budskap klart och tydligt, tar sin publik med storm och kan leverera ett anförande med kort varsel. Om du vill bli en sådan så ska du gå med i Toastmasters International, som sedan starten 1924 har utvecklat drygt tre miljoner talare och som idag har 260.000 medlemmar i 113 länder. Mikael Esselius är Division Governor för Toastmasters International i Skandinavien, och visar tillsammans med ett par lokala medlemmar hur ett möte går till samt vilka möjligheter som väntar dig. Dessutom utlovas ett par konkreta tips för hur du blir en bättre talare.

Mikael Esselius • I samarbete med KeyCoaching, 070-586 85 63, info@keycoaching.se, www.keycoaching.se





Stärk din konkurrensförmåga - besök

# KunskapsDagarna

## 17 NOVEMBER 2010

PLATS: SCANDIC SWANIA

ORT: TROLLHÄTTAN

RUM: OLIDAN/TOPPÖN

SEMINARIER: 1895-1901

**Lernia 1895 • 08.20-09.10**

### Jobbcoachens bästa tips & trix

För inte så länge sedan var det ganska vanligt att man fick guldklocka för lång och trogen tjänst eller att man kallades hoppjerka om man hade fler än 3-4 arbetsgivare under en livstid. Idag är läget ett annat. Många byter både arbetsgivare och bransch. Vissa för att de vill utvecklas och andra för att de tvingas till det på grund av t.ex. omorganisation. Här får du möta en jobbcoach med stor erfarenhet av att coacha människor till nytt jobb och nya möjligheter. Du får ta del av tips och verktyg.

Förhoppningsvis går du härifrån med både inspiration och idéer om vad du vill och kan göra med ditt arbetsliv.

**Marie Sörqvist • Samordnare & Jobbcoach, Lernia Jobb & Karriär, 0707-12 57 25, marie.sorqvist@lernia.se, www.lernia.se**



**1896 • 09.30-10.20**

### Arbetsglädje och resultat

Vill du förändra till det bättre? Vill du få mer glädje på jobbet och i livet och också åstadkomma bättre resultat? Det är kanske inte alltid helt lätt men det mesta är möjligt! Du får här sju skarpa nycklar för att må och fungera bättre. Nycklar som gör skillnad. Nycklar du direkt kan använda för att gå från nuläge till ett önskat läge – och njuta av processen. Kerstin Wängstedt hjälper folk och företag att få det mer som dom vill ha det. Personlig utveckling är en passion sedan 20 år tillbaka och Kerstin driver nu KeyCoaching där hon förutom att själv coacha och föreläsa även arrangerar utbildningar och förmedlar inspirerande föreläsare.

**Kerstin Wängstedt • KeyCoaching, 070-586 85 63, kerstin@keycoaching.se, www.keycoaching.se**



**1897 • 10.40-11.30**

### Mindfulness – Rätt upp och ned!

En föreläsning: som inte snuttifierar och förvirrar utan reder ut och klargör vad Mindfulness egentligen är. Som förklarar varför mindfulnesssträning är läkande och helande vid sjukdom, smärta och stress. Som ger rykande färsk information om forskning som visar hur vi själva kan påverka och träna oss till ett bättre immunförsvar och positiva förändringar i hjärnan. Och som ger förklaringar till varför USAs försvarsmakt utvecklat ett "mindtraining program" och varför Mr Ryan i amerikanska senaten får prata mindfulness i kongressen.

Helena Bjuhr, Mindfulnessakademien är Leg psykolog, forskare och lärare i Mindfulness utbildad vid Center for Mindfulness, UMASS Medical School. Helena förmedlar kunskap utifrån många år av studier i mindfulness och är en av Sveriges mest erfarna "mindfulness" behandlare. Arbetar med såväl primärvård som specialiserad sjukvård. Lär ut mindfulness till såväl friska som svårt sjuka, utbildar hälso och sjukvårdspersonal samt coachar i mindfullt ledarskap och mindfulness för friskare organisationer.

**Helena Bjuhr • I samarbete med KeyCoaching, 070-586 85 63, info@keycoaching.se, www.keycoaching.se**



**1898 • 12.15-13.05**

### Förändringsprocesser – växelverkan för framgång

Vårt medvetande byggs upp av olika processer som växelverkar med varandra.

Genom att förstå detta samspel blir vi bättre på att påverka och styra förändring. Nyckeln till positiv förändring ligger i en ständig kontakt mellan medvetna och intuitiva processer. Var och en av oss har kapacitet att hantera alla delprocesser, men vi har en tendens att specialisera oss på vissa och ofta glömma bort andra, vilket skapar flaskhalsar i vår effektivitet. Genom att kartlägga hur vi tänker kan vi hitta dessa flaskhalsar och öka vår effektivitet, vilket är värdefullt både privat och för ditt team. Mikael har under sina 12 år inom personlig utveckling coachat över 150 personer i deras karriärer och beskriver här vad du behöver göra om du vill öka din kapacitet.

**Mikael Esselius • I samarbete med KeyCoaching, 070-586 85 63, info@keycoaching.se, www.keycoaching.se**



**1899 • 13.25-14.15**

### Att tala offentligt och att presentera: Är det ett nödvändigt ont eller en god möjlighet?

En inspirationsföreläsning med tank och tips om balansgången mellan förberedelse och närvaro, mellan förnuft och känsla, mellan förtroende och förundran.

Är retorik bara en fråga om att övertyga eller att vinna? Om karisma? Om att "äga"?

Eller - Finns det skaparglädje att hämta i möjligheten att lämna spegeln hemma och i stället ge fokus till berättelse och mottagare?

Jörgen Bodner är skådespelare, regissör, berättare och pedagog, idag konsult knuten till Kunskapsbolaget.

**Jörgen Bodner • 0708-67 53 74, www.kunskapsbolaget, www.replikskiften.com**



**1900 • 14.35-15.25**

### Förbättra dina förutsättningar till ett bättre tänkande

Anders Woldberg föreläser om Dr Edward de Bonos "Sex Tankande Hattar".

Fakta • Känslor • Positivt • Negativt • Nyttänk • Tankande om Tankande

Anders kommer från Försvaret där han var officer i många år. Han har lång erfarenhet som ledare och chef i flertalet olika organisationer däribland även som kommunal skolledare. Är diplomerad coach enligt ICF. Är en av de två certifierade instruktörerna i Sverige för metoden "Sex Tankande Hattar" Eller "Parallellt Tankande" Arbetar i övrigt med ledarskap, personal- och organisationsutveckling som konsult.

**Anders Woldberg • Kunskapsbolaget, 08-545 160 20, anders.woldberg@kunskapsbolaget.se, www.kunskapsbolaget.se**



**1901 • 15.45-16.25**

### Vad har du på hjärtat – idag?

Vi har alla värdefull kunskap om vad vi behöver och mår bra av, men på en intuitiv nivå. Med föreläsarens verktyg Författarkortleken och Skrivhjärtat kan kunskapen lockas fram med pennans hjälp. Inget krav på eget skrivande men många möjligheter! Föreläsningen berör och bygger på ett aktivt deltagande i en lekfull, tillåtande atmosfär. Prestationslöst kreativt flöde blandas med skratt och eftertanke. Ta del av en ny metod i skrivande som friskvård och personlig utveckling.

Genom sitt sätt att möta publiken visar Ann Westermark att fantasin är en möjlighetsvärld och att leken och skapandet kan vara en själens fristad för personligt växande. Ann är skribent, författare och föreläsare, snart färdig bildterapeut.

Foto: Ulrica Holm

**Ann Westermark • I samarbete med KeyCoaching, 070-586 85 63, info@keycoaching.se, www.keycoaching.se**



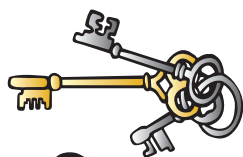
# Jusek

## Få inspiration och kontakter genom Kunskapsdagarna

Jusek ser Kunskapsdagarna som ett utmärkt sätt att skapa kontakter, få inspiration och kunskap inom en mängd olika områden. Vi samarbetar med Kunskapsdagarna i frågor som rör arbetslivet och den egna arbetsplatsen. Du som deltagare kan välja bland ett antal olika seminarier och föreläsningar och det bästa med Kunskapsdagarna är att det är ett lokalt arrangemang som ges på många orter i landet.



**Christina Petri**  
Projektledare, Jusek



**KEYCOACHING**  
INSPIRATION & UTVECKLING

Tel: 070-586 85 63

E-post: [kerstin@keycoaching.se](mailto:kerstin@keycoaching.se)  
Hemsida: [www.keycoaching.se](http://www.keycoaching.se)

## Vill du framåt?

Hos KeyCoaching hittar du ett brett utbud av tjänster och produkter som hjälper dig och din organisation att utvecklas, få mer arbetsglädje och nå bättre resultat inom ledarskap, personlig utveckling och affärsutveckling. Vi coachar fram och analyserar ditt och din organisations behov och matchar sedan med rätt utvecklingsinsats.

- UtbildningsDagarna - öppna kurser som hjälper dig på jobbet
- Talarförmedling - skraddarsydda föreläsningar och utbildningar som ger önskat resultat
- Personlig coaching - förmedling av coacher som är experter inom sitt område. Lös problem och nå dina mål och drömmar snabbare och lättare

KeyCoaching hjälper dig med din utveckling. Läs mer på [www.keycoaching.se](http://www.keycoaching.se)



**Kerstin Wängstedt**  
KeyCoaching



**4:e storstadsregionen**  
NORRKÖPING · LINKÖPING



**LULEÅ KOMMUN**



**KARLSKRONA  
KOMMUN**

**LULEÅ NÄRINGSLIV AB**



**NuLink**  
idéer för tillväxt



**NORDKALOTTEN**  
*För viktiga möten.*



U M E Å  
**KOMMUN**



REGION  
**SKÅNE**

**Scandic**



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

# KyrkÅ

Kyrkans Akademikerförbund

## SVENSK HANDEL

## Scandic

## PROMAS



Ger dig kraft och energi på jobbet!

## Konferens världen



## OFFICERSFÖRBUNDET

## D I K

[www.dik.se](http://www.dik.se)



## Lernia

Lernia Jobb & Karriär stöttar individen i arbetslivet, via omställningsprogram, outplacement eller andra former av karriärrådgivning.  
Läs mer på [www.lernia.se](http://www.lernia.se)



## förbundet sveriges arbetsterapeuter



## Många inspirerande seminarier för chefer

Kunskapsdagarna ger inspiration på ett enkelt och lättillgängligt för alla medlemmar.

Det är mycket glädjande att Kunskapsdagarna denna gång gör en riktad satsning mot chefer, säger Elisabet Engdahl Linder på Naturvetarna. En bra chef ger mervärde till hela arbetsplatsen, därför är det särskilt viktigt att den som är chef får påfyllning..

Inspirerande seminarier och möten med andra, är ett bra sätt att utveckla och reflektera över eget ledarskap.



Elisabet Engdahl-Linder  
Chefombudsman/Negotiator



**MACE® SPEAKERS** är en talarbyrå med ett omfattande nätverk av talare och utbildare.

**MACE®** åtar sig hela projekt som kurser, utbildningar, kick-offer och konferenser, men kan också hjälpa dig att skaffa fram rätt talare/utbildare till ett evenemang som du själv håller i.

**MACE®** föreläsare spanner över ett brett spektrum av ämnen inom vetenskap, kultur och samhälle. Vi kan också hjälpa dig att hitta rätt konferencier, moderator eller en ren underhållare.

Tel: 0157-300 25 • E-mail: [info@macespeakers.com](mailto:info@macespeakers.com) • URL: [www.macespeakers.com](http://www.macespeakers.com)



Christina Mace  
VD, MACE® SPEAKERS

# Jusek

utbildning.se  
HITTA DIN UTBILDNING

ledarna  
SVERIGES CHEFSORGANISATION



SVT: "KUNSKAPSDAGARNA - en revolution inom konferensvärlden..."

200.000 seminarierstämningar runt Sverige sedan 1998!

**KUNSKAPSDAGARNA** - ett marknadstorg med varierat utbud av budskap i tiden och med företag och föreläsare som brinner för kunskapsförmedling. En unik samlingsplats för säljare och köpare av tjänster och för dem som "bara" vill veta mera.

Att erbjuda tjänster handlar uteslutande om insiktsförsäljning. Som tänkbar köpare eller konsument även av tjänster vill man helst besiktiga "varan" före beslut om kommande affärer. Det finns få möjligheter till det.

**KUNSKAPSDAGARNA** är det enda tillfället där köpare och konsument, utan annan insats än tid, kan få tillgång till ett brett utbud av och ett smakprov på kunskaper att tillföra sin organisation och sig själv. Det är ingen tillfällighet att evenemanget sponsras av framsynta fackliga organisationer.

Att mingla är inne. Vi erbjuder ett tillfälle att skapa nya relationer med det djupare syftet att också samlas med gemensam önskan att nå ny och uppdaterad kunskap. Att bli inspirerad för framtiden. Arrangemanget genomförs i samverkan med föredragshållarna och finansieras av våra samarbetspartners.

Välkommen!

Hans Görgensson • Kunskapsdagarna Sverige AB, 013-13 62 40, [hans@kunskapsdagarna.nu](mailto:hans@kunskapsdagarna.nu)



Hans Görgensson