

Velkommen til å bli med på

# Et år med VEKST og FELLESKAP

## VEKSTSEMINARER for kvinnelige ledere i Drammensregionen | 2021

### Gi deg selv tid for inspirasjon, påfyll og personlig utvikling

Dette blir vårt 3. år med VEKSTSEMINARER for kvinnelige ledere. Vi startet i Drammen i 2019, og nå ønsker vi å opprette en gruppe for den nye Holmestrand-regionen hvor både Mona og Nina bor. Mer enn noen gang er det viktig å samles fysisk for å dele læring og felleskap.

Gjennom et helt år hjelper vi deg å løfte og styrke deg i din rolle både profesjonelt og privat gjennom god støtte, verdifull kompetanse, mental verktøykasse og et stimulerende felleskap med andre flotte damer.



Hver samling har vi et relevant tema og du får gode tips og verktøy til hvordan du kan oppgradere og løfte dine egne tankesett og sannheter som igjen påvirker din adferd, dine valg og din utstråling.

Her er det fokus på eget overskudd og påfyll, og gjennom året kommer du å oppleve økt trygghet på deg selv som menneske og leder. Vi vet at trygge og gode ledere inspirerer andre til positiv vekst og endring, så dette kurset gir positive ringvirkninger også for de rundt deg.



**Mona Steenberg Gran**  
Mental trener og  
Mindfulnessinstruktør

[mona@ledervekst.no](mailto:mona@ledervekst.no)  
412 05 157



**Nina Fjeldhaug**  
High performance/Flow coach  
Mental og emosjonell trener

[nina@ledervekst.no](mailto:nina@ledervekst.no)  
971 40 242



### KURSINNHold

- 11 morgensamlinger  
8.00-10.15 - 1 onsdag/måned
- 1 t og 45 min med et relevant tema, tips, verktøy, mindfulness og nettverking
- 4 sosiale kveldssamlinger
- Praktiske verktøy og egen lukket Facebook gruppe



### PRIS

Priset for programmet gjennom et helt år, inkludert 15 styrkende samlinger er  
**12 600 kr\***

*\*) Frokost samt mat og drikke sosiale samlinger tilkommer*



### MER INFO OG PÅMELDING

Les mer om vekstseminarene på  
[ledervekst.no/vekstseminarer](https://ledervekst.no/vekstseminarer)

Begrenset antall plasser.



### SPØRSMÅL

Ta kontakt med Mona eller Nina hvis du lurer på noe.

Bli med på **gratis**  
**ONLINE prøveseminar** før  
du melder deg på!  
**TEMA: Lederskap -**  
**ditt mindset i en ny tid**

**Onsdag 2. des**  
**08.00-10.15**

[påmelding >>](#)

# Datoer og temaer

STED: Scandic Ambassadeur Hotel | Drammen

TIDSPUNKT: Frokost 8.00-8.30 | Samling og seminar 8.30-10.15

## KVARTAL 1

JANUAR  
**Onsdag 20. januar**  
kl 08:00-10.15  
**Talent - og  
teamdynamikk**

FEBRUAR  
**Onsdag 17. februar**  
kl 08:00-10.15  
**Mål med mening**

MARS  
**Onsdag 17. mars**  
kl 08:00-10.15  
**Dine 6 mentale  
lederfunksjoner**

**SOSIAL SAMLING**  
**Onsdag 24. mars**  
kl 18:00-20:30  
**Vision Board Party -  
vi lager drømmetavler**  
*Sted: TBA*

## KVARTAL 2

APRIL  
**Onsdag 14. april**  
kl 08:00-10.15  
**Våg å vise hvem du er!**

MAI  
**Onsdag 19. mai**  
kl 08:00-10.15  
**Tøffe samtaler?  
Lær carefrontasjon**

JUNI  
**Onsdag 16. juni**  
kl 08:00-10.15  
**Pust for livet - for energi,  
ro og prestasjon**

**SOSIAL SAMLING**  
**Torsdag 17. juni**  
kl 18:00  
**Sandviken sommerleker**  
*Sted: Sandviken, Sande*

## KVARTAL 3

JULI  
*Ingen samling -  
sommerferie*

AUGUST  
**Onsdag 18. august**  
kl 08:00-10.15  
**Læring, avlæring og  
superlæring**

SEPTEMBER  
**Onsdag 22. september**  
kl 08:00-10.15  
**Stress - the good,  
the bad and the ugly**

**SOSIAL SAMLING**  
**Onsdag 8. september**  
**Kano og hengekøyetur**  
*Sted: TBA*

## KVARTAL 4

OKTOBER  
**Onsdag 20. oktober**  
kl 08:00-10.15  
**Relasjoner, relasjoner,  
relasjoner**

NOVEMBER  
**Onsdag 17. november**  
kl 08:00-10.15  
**Stillhetens råskap**

DESEMBER  
**Onsdag 15. desember**  
kl 08:00-10.15  
**Mot, kraft og  
motstandskraft**

**SOSIAL SAMLING**  
**Torsdag 16. desember**  
kl 18:00  
**Felles juleavslutning -  
glitter og stas**  
*Sted: TBA*

Legg inn alle  
samlinger i kalenderen  
allerede nå!

Her er det mye å  
glede seg til!