



Välkommen till en heldag som ger kunskap, glädje och inspiration! Denna motivationsdag är ämnad att vara en energiboost som ger nya insikter i arbetslivet och vardagen. Besök den gärna ihop med företaget, arbetsgruppen eller avdelningen.

Torsdagen den 24 november i Festsalen på Halmstads Teater

## Moderator

Lars Classon

[Anmäl dig här](#)



**Lars Classon** är manusförfattare, regissör, föreläsare, skådespelare och moderator. Lars har många kort ute på bordet. Allt han tar sig för grundas i lust och nyfikenhet samt ett stort behov av att få dela med sig av sina tankar och sig själv.

Lars projekt sträcker sig från manusförfattare och regissör på Vallarnas friluftsteater i Falkenberg till föreläsningar om personlig motivation. Med en härlig mix av humor och allvar ser Lars till att vi får med oss det bästa av dagen!

## Program

08.30 Registreringen öppnar

09.00 - 09.20 **Inledning** tillsammans med Lars Classon

09.20 - 10.30 **Nyfiken - Väck ditt inre geni!**



Med inspiration från forskning, filosofi, kultur och socialpsykologi tar **Ulrica Norberg** ett nytt grepp på mänsklighetens viktiga egenskap - nyfikenhet. Nyfikenhet är en förmåga som kan odlas, kultiveras, stärkas och tränas för att öka kreativitet, innovation och välmående.

En icke tränad nyfikenhet är som en Ferrari utan kompetent förare. Den bara kör tills den kraschar. Om man tränar sin nyfikenhet rätt ger det starkare mentala muskler samt ökad glädje, fokus och koncentration.

Ulrica Norberg har gjort utforskande och vetenskap till ett yrke och har ägnat många år av sitt liv till studier, resande och utforskande.

Hon är en brobyggare mellan forskningsområden och människor och rör sig fritt mellan de olika världarna vetenskap och andlighet, träning och hälsa, konst, kreativitet och filosofi. För Ulrica handlar det om närvaro och tränad nyfikenhet, att hela tiden vara i kontakt med utveckling och rörelse lika mycket som att stanna upp och känna in det som är, fungerar och det som inte är i flöde med livet. Enligt henne är det lika intressant då hon genom stora utmaningar och motgångar i livet, lyckats vända motstånd till kraft.

Ulrica Norberg är akademiker (Fil. mag från Stockholms Universitet), journalist och författare med en specialitet inom film, media och humaniora och har studerat drama och dramaturgi, hälsa, träning, filosofi, anatomi, yoga, andning, meditation och Ayurveda.

10.30 - 11.00 Fika

11.00 - 12.15 Bra är det nya bäst - verklig motivation och arbetslust



Skrattfest är ett bra ord för **Olof Röhlanders** nya roliga inspirationsföreläsning, som tar tag i det som spelar roll för att kunna skapa motivation och arbetsglädje på riktigt. Sprunget ur den senaste forskningen tillsammans med Olofs egna erfarenheter fokuserar Olof på ämnena förändring, eget ansvar, hantera press och komma bättre överens med varandras olikheter. Inspirerande, roliga och lärorika 75 minuter fyllt med energi, skratt och igenkänning.

Olof Röhlander har skrivit fyra böcker om ledarskap, arbetsglädje och motivation, och hållit närmare 2000 föredrag. Olof Röhlander är en inspiratör i världsklass och en av Sveriges mest hyllade talare genom tiderna.

12.15 - 13.15 Lunch

13.15 - 14.30 Fakta, forskning och verktyg för att frigöra tid och energi



En föreläsning med **Petra Brask** innebär knep, strategier och genvägar som ger dig kontroll över din tid, produktivitet och bättre förutsättningar för att fatta beslut under press. Dessutom den slutgiltiga segern över din mejl-inbox.

- Självledarskap - Prioritera en hållbar och produktiv arbetsvardag.
- Effektiva appar - Är du smartare än din smartphone?
- Planera och strukturera - Minimera stressen i vardagen.
- GSK-metoden - Den slutgiltiga segern över inkorgen till din mail
- Ofta avbruten och svårt att säga nej - Våra största energi- och tidstjuvar.
- Hjärnkraft och hjärnvila - Så fungerar hjärnan i ett ökande informationsflöde. Förhållningsbeteende eller beslutsfattande? Ta tag i dina "surdegspaddor".

Petra Brask har över 20-års erfarenhet när det kommer till användandet och planeringen av sin egen, samt andras tid. Hon är även författare till böckerna, "Vem bestämmer över din tid?" och "Koll på tiden?". Passionen för att informera och dela med sig av sin kompetens med stöd från forskning och vetenskap har alltid varit stort. För att växa som människa så måste man tillåta sig själv och andra att utvecklas. Det är så nya intryck och idéer föds.

Hennes föreläsningar och utbildningar har som mål att få människor att stanna upp och reflektera hur de vill spendera sin tid. Resultatet kommer bli en bättre psykisk hälsa för sig själv samt de i sin omgivning.

14.30 - 15.00 Fika

15.00 - 16.15 Skillnaden på subjektiv och objektiv framgång - klara mer och må bättre



Vad är ett framgångsrikt liv? God självkänsla på riktigt är när vi accepterar det vi är dåliga på, och uppskattar det vi är bra på. Den dagen vi inser att vi alla är unika inser vi att den enda vi kan tävla mot är oss själva - och då vinner vi.

**David Lega** är en av Sveriges mest eftertraktade talare inom ämnen som självledarskap, motivation och personlig utveckling. David föreläser med inspiration, glädje och humor. Han för en ständig dialog med publiken och lämnar ingen oberörd.

16.15 - 16.30 Summering och avslutning

## Praktisk information

**Datum:**

Torsdagen den 24 november 2022

**Tid:**

Klockan 09.00 - 16.30. Registrering från 08.30

**Plats:**

[Festsalen, Halmstads Teater](#), Fredsgatan 5, 302 46 Halmstad

Halmstads teater ligger endast 600 meter ifrån Halmstad C. För karta, [klicka här](#)

**Kostnad:**

3 395 kronor exklusive moms.

I kostnaden ingår alla programpunkter och samtliga måltider.

[Anmäl dig här](#)

**Anmälan:**

Sista anmälningsdag 19 augusti 2022.

Anmälan är bindande från 19 augusti 2022 med hela deltagaravgiften.

Vid förhinder kan platsen överlåtas till kollega.

**Om:**

Denna motivationsdag arrangeras av Halmstad Event. För mer information om Halmstad Event se [www.halmstadevent.se](http://www.halmstadevent.se)

**Kontakt:**

Linus Engdahl, Halmstad Event

+46(0)706 55 11 55

[linus.engdahl@halmstadevent.se](mailto:linus.engdahl@halmstadevent.se)

**Halmstad  
event**