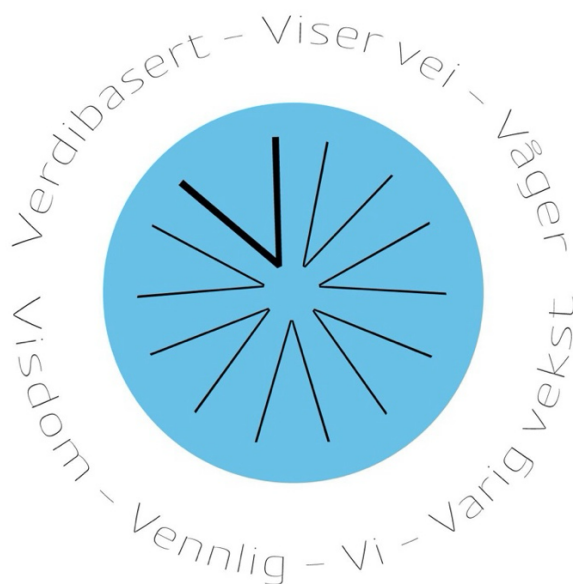


## 7V - Helhetlig lederskap for en ny tid



### *Et online fordypningsprogram for deg som ønsker å lede med større klarhet, mot, menneskelighet og bærekraft.*

Jeg møter mange ledere som er faglig sterke, dedikerte og ansvarsfulle — men som over tid kjenner at måten vi jobber og leder på ikke alltid er bærekraftig, verken for mennesker eller virksomheter.

Ledere står i høyt tempo i en tid preget av store krav og kontinuerlige endringer. Samtidig forventes det at vi skal skape resultater, bygge kultur, være tydelige og ivareta menneskene rundt oss. Det krever mer enn faglig kompetanse, nye metoder og verktøy alene. Det krever også selvledelse, relasjonell styrke, dømmekraft, mot og evnen til å stå støtt i deg selv over tid.

Mange ledere bærer på spørsmål det sjelden er tid eller rom til å utforske ordentlig i hverdagen:

- Hva trenger vi av lederskap i den komplekse verden vi lever i, og hva betyr det for meg som leder og oss som virksomhet?
- Hvordan skal jeg stå i lederansvaret over tid uten opplevelsen av å være på etterskudd, sliten og i stress- eller overlevelsmodus?
- Hvordan kan jeg og vi lede på en måte som skaper bærekraftige resultater — uten å miste meg selv og menneskene vi leder underveis?
- Hvordan kan jeg bidra til å bygge en kultur hvor mennesker opplever trygghet, retning, mening og tillit — også når presset er høyt?
- Hvordan kan vi bygge strukturer og rammer som faktisk støtter den utviklingen vi ønsker og trenger?



## Kjenner du deg igjen?

Programmet 7V vil gi deg den støtten og kompetansen du trenger, tilpasset din egen unike hverdag som leder!

8 digitale samlinger, 3 veiledninger og masse inspirasjons påfyll over 7 måneder

**Oppstart 24.september 2026**

---

7 V er utviklet for ledere som ønsker å utvikle et mer helhetlig og bærekraftig Programmet kombinerer forskning og 25 års erfaring og praksis innen:

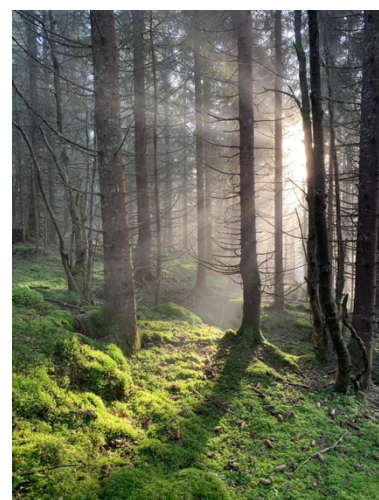
- Ledelse, team- og organisasjonsutvikling
- Psykologi og relasjonskompetanse
- Psykologisk trygghet og kultur
- Mestring, læring og selvledelse
- Systemforståelse og helhetlig tenkning
- Oppmerksomhets-, refleksjons- og meditasjonspraksiser

Programmet inkluderer også praksiser som støtter refleksjon, tilstedeværelse og integrasjon over tid

---

## Gjennom programmet vil du utvikle:

- Større trygghet i deg selv og i eget lederskap
- Bedre evne til å ivareta både deg selv og andre i press, kompleksitet og krevende situasjoner over tid
- Økt bevissthet rundt egne mønstre, reaksjoner og valg som leder
- Mer ro, tydelighet og dømmekraft i relasjoner og beslutninger
- Større trygghet i utfordrende relasjoner, konflikter og grensesetting
- Bedre forståelse for hvordan du påvirker kultur, samarbeid og menneskene rundt deg
- Et mer bærekraftig forhold til ansvar, prestasjon og egne grenser
- Økt evne til å lede med både tydelighet, vennlighet og klarhet
- En mer helhetlig forståelse av ledelse, mennesker og organisasjonsstrukturer
- Et fortrolig utviklingsfellesskap med andre ledere



# Rytmen og strukturen

Programmet er utviklet med en rytme og struktur som støtter refleksjon, integrasjon og utvikling over tid.

Mellom samlingene får deltakerne mulighet til å arbeide videre gjennom mindre grupper, refleksjon, praksisoppgaver og individuell veiledning — slik at utviklingen ikke bare blir noe vi snakker om, men noe som gradvis integreres i eget lederskap og arbeidshverdag.

Antall deltakere vil være 6–12 ledere for å skape et trygt og fortrolig utviklingsrom med mulighet for fordykning og reell deltakelse.

---

## Programmet består av

### 8 digitale samlinger over 7 måneder

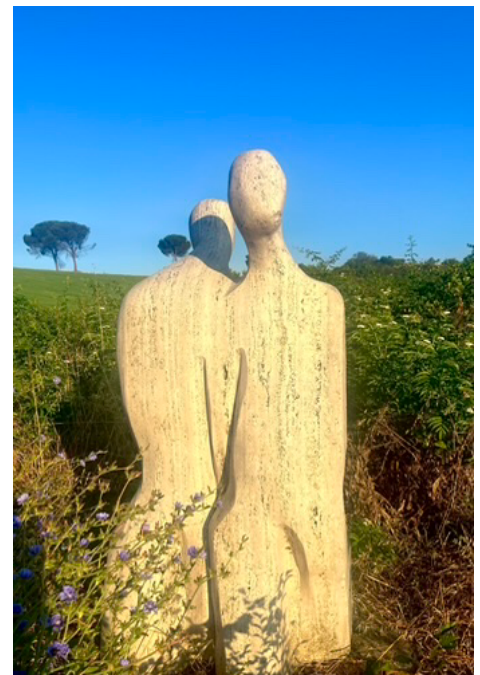
- 3-timers moduler på Zoom
- Faglig innsikt, refleksjon, øvelser, erfaringsdeling og direkte veiledning
- Opptak tilgjengelig i etterkant
- En utvidet oppstartsamling for å etablere fundamentet for programmet
- To samlinger første måned for å styrke trygghet, relasjon og integrasjon tidlig i prosessen

### Mellom samlingene

- Lydfiler for refleksjon, forankring og mental restitusjon
- Triadesamtaler i mindre grupper
- Refleksjonsjournal
- Oppgaver og øvelser knyttet til egen lederhverdag

### Individuell oppfølging

- 3 x 45 minutter individuell veiledning
- Online samtaler tilpasset dine behov underveis i programmet
- Mulighet for flere veiledningssamtaler til redusert deltakerpris





# I løpet av syv måneder utforsker vi syv viktige nøkler i helhetlig lederskap: De 7 V

---

## Samling 1 – Fundamentet

24.09.26 | Kl. 12.00–15.00

**Vi etablerer relasjonene og retningen for reisen videre.**

Denne delen handler om:

- Lederskap i en kompleks tid
- Hva utfordrer ledere i dag?
- Hvem er jeg som leder akkurat nå?
- Hva ønsker jeg å utvikle?
- Etablering av trygghet, refleksjon og fellesskap

---

## Samling 2 – Verdibasert

25.09.26 | Kl. 09.00–12.00

**Hvordan holde forankret fokus, integritet og tillit under press**

Denne delen handler om:

- Sammenhengen mellom det vi sier, og det vi faktisk gjør
- Å bli bevisst på hva som styrer valgene dine, tydeliggjøre ditt indre kompass og styrke din forankring når presset øker
- Å utvikle deg selv og ditt lederskap som troverdig, tydelig og forankret — også når beslutningene er krevende

---

## Samling 3 – Viser vei

22.10.26 | Kl. 12.00–15.00

**Retning og tydelighet i usikkerhet**

Denne delen handler om:

- Å utvikle større trygghet og tydelighet i egen lederrolle
  - Å gå foran som en tydelig rollemodell
  - Å sette nødvendige grenser både for deg selv og andre
  - Å skape tillit gjennom tilstedeværelse, transparens, handling og konsistens over tid
-



## Samling 4 – Våger

26.11.26 | Kl. 12.00–15.00

### Mot, grenser og vanskelige samtaler

Denne delen handler om:

- Å sette grenser, ta nødvendige samtaler og møte konflikter med tydelighet og menneskelighet
  - Å bryte mønstre som ikke lenger er hensiktsmessige
  - Å stå i ubehag og motstand — både fra deg selv og andre
  - Å våge å velge det du tror på
- 

## Samling 5 – Visdom

17.12.26 | Kl. 12.00–15.00

### Dømmekraft og indre klarhet

Denne delen handler om:

- Å lytte til egen intuisjon og erfaring
  - Å inkludere ulike perspektiver for å se mer av helheten
  - Å kunne be om hjelp
  - Å utvikle god dømmekraft og et tydelig etisk rammeverk
  - Å ta både kortsiktige og langsiktige beslutninger
- 

## Samling 6 – Vennlig

21.01.27 | Kl. 12.00–15.00

### Relasjonell styrke og menneskelig trygghet

Denne delen handler om:

- Å møte deg selv og andre med medfølelse og oppriktig tilstedeværelse
- Å skape trygghet og reell tillit
- Å arbeide med egen og andres motivasjon
- Å gi tilbakemeldinger som skaper utvikling
- Å bygge relasjoner hvor mennesker faktisk bryr seg om hverandre

## Samling 7 – Vi

18.02.27 | Kl. 12.00–15.00

### Kultur, fellesskap og tilhørighet

Denne delen handler om:

- Hva du ønsker å få til sammen med andre
- Å se egen og andres påvirkningskraft i helheten
- Å utvikle sterke team og bærekraftige samarbeidskulturer
- Å bygge kulturer hvor mennesker opplever tillit, mening og tilhørighet
- Mangfold — hvor ulikheter får plass, og fellesskapet er sterkt nok til å stå i endring sammen

---

## Samling 8 – Varig vekst

18.03.27 | Kl. 12.00–15.00

### Langsiktig lederskap og bærekraftig påvirkning

Denne delen handler om:

- Å forankre utviklingen i deg selv for å kunne drive frem langsiktig og bærekraftig utvikling
- Hvordan ivareta både deg selv, mennesker, organisasjonen og omgivelsene rundt deg
- Å tenke langsiktig og ansvarlig — også når presset for raske resultater er stort
- Hvilke fotavtrykk du ønsker å sette:
  - For deg selv som menneske
  - I ditt lederskap
  - I organisasjonen
  - I samfunnet
  - For kommende generasjoner

---

## Praktisk informasjon

**Antall deltagere:** 8-12 personer

**Online:** Zoom

**Pris:** 29.800,- inkl mva

Faktura kan deles opp dersom det er ønskelig.





**Du er velkommen til å ta kontakt for en prat og påmelding til programmet!**

Beste hilsen

*Ann Iren Reierskog*

Tlf: [+ 47 41634449](tel:+4741634449)

e-post: [anniren@airlederutvikling.no](mailto:anniren@airlederutvikling.no)

